# Cómo resolver los problemas homosexuales

## Una guía para hombres Santos de los Últimos Días

por Jason Park

Prefacio por
A. Dean Byrd, Ph.D.

CENTURY PUBLISHING

Este libro está escrito para los hombres Santos de los Últimos Días que desean conocer la manera de resolver sus sentimientos homosexuales y seguir a Cristo. Este libro es para usted si se siente confundido con la noción de que la homosexualidad es innata e inmutable y si usted no sabe que hacer en cuanto a sus sentimientos no deseados.

Este libro presenta una comprensión de la homosexualidad en el contexto del evangelio y da soluciones prácticas para resolver los problemas personales que enfrenta. Hay esperanza. Sé que hay solución porque yo la he experimentado en mi propia vida.

La solución a las atracciones homosexuales ***no*** es simplemente suprimir los sentimientos y controlar el comportamiento con la fuerza de voluntad. La meta es ***resolver*** los conflictos internos que crean las atracciones homosexuales. Aun cuando el comportamiento homosexual se puede evitar en un corto plazo ejercitando la fuerza de voluntad, las necesidades sociales y emocionales no satisfechas no desaparecerán hasta que sean resueltas de manera no sexual. A medida se resuelven las causas subyacentes, los impulsos no deseados disminuirán o desaparecerán.

Siendo que su jornada por vencer la homosexualidad será más fácil con la ayuda de su familia y amigos, anímelos a leer el libro *Cómo ayudar a los hombres Santos de los Últimos Días a resolver sus problemas homosexuales: Una guía para la familia, amigos y líderes de la Iglesia*, lo cual les ayudará a entender lo que usted está enfrentando y de qué manera le pueden ayudar.

**El autor**

Jason Park ha prestado servicio de liderazgo en organizaciones que ayudan a las personas que quieren superar sus problemas homosexuales, incluso como presidente de al junta directiva de Evergreen Internacional. Jason cumple con llamamientos en su estaca y vive feliz al lado de su esposa y cuatro hijos.

Una porción de los réditos de este libro se contribuye a los programas educativos que promueven una compresión correcta de la homosexualidad.

# Cómo resolver los problemas homosexuales

---

## Una guía para hombres Santos de los Últimos Días

por

**Jason Park**

Prefacio por
A. Dean Byrd, Ph.D.

Traducido al español por Maggie Chee.

CENTURY PUBLISHING
SALT LAKE CITY, UTAH
2002

*Cómo resolver los problemas homosexuales: Una guía para hombres Santos de los Últimos Días*

Derechos Reservados © 2002 por Century Publishing

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro podrá ser reproducida en cualquier forma o por cualquier medio sin el permiso por escrito del editor, Century Publishing, P. O. Box 11307, Salt Lake City, Utah 84147-0307. Correo electrónico: info@centurypubl.com

Traducción de *Resolving Homosexual Problems: A Guide for Family, Friends, and Church Leaders.* Traducido al español por Maggie Chee.

Spanish

Esta obra no es una publicación de La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días. Las opiniones que se expresan en dicha obra son la responsabilidad del autor y no representan necesariamente la posición de la Iglesia ni de Century Publishing.

ISBN 0-941846-12-1

Impreso en los Estados Unidos de América

Dedicado
a los que creen que sus atracciones homosexuales
pueden cambiarse.

A mis buenos amigos Bonifacio, Tomás y Valente.

A mi amigo Arturo
quien falleció antes de
encontrar su camino para salir de
sus problemas homosexuales.

Mi agradecimiento al Dr. A. Dean Byrd
por su ayuda en la revisión de este libro en inglés

A Maggie Chee por traducir el libro al español
y a varios amigos por revisar la traducción
y ofrecer sus sugerencias.

TABLA DE MATERIAS

Prefacio . . . . . 1
Introducción . . . . . 3
¿Qué es la homosexualidad? . . . . . 5
¿Por qué me siento atraído por los hombres? . . . . . 17
¿Puedo resolver mis problemas homosexuales? . . . . . 34
El albedrío, la libertad y la responsabilidad . . . . . 51
Las elecciones en la vida . . . . . 57
El plan de acción personal . . . . . 69
El estudio personal . . . . . 86
Los grupos de apoyo . . . . . 88
La terapia . . . . . 109
El comportamiento . . . . . 118
La autopercepción . . . . . 164
La masculinidad . . . . . 181
Las emociones . . . . . 193
Las relaciones . . . . . 198
La espiritualidad . . . . . 223
La adversidad . . . . . 247
La identidad gay y el movimiento por los derechos gay . . . . . 266
Testimonios . . . . . 282
Lecturas selectas . . . . . 314
Organizaciones . . . . . 319
Notas . . . . . 322

## PREFACIO

por el Dr. A. Dean Byrd, Ph.D

"...y la verdad os hará libres" (Juan 8:32).

El viaje de salida de la homosexualidad de Jason Park es un recordatorio del viaje hecho por otros hombres. Como muchos otros, el viaje bien valió la pena. Al incluir su historia personal a lo largo del libro, Jason ofrece acertados consejos tanto sicológicos como espirituales. Él identifica los períodos críticos de desarrollo lo mismo que intervenciones críticas para aquellas personas que luchan con la indeseable atracción homosexual. El faro de luz del evangelio siempre está presente y ofrece una fuente constante de esperanza.

Para el lector perspicaz, la bondad inherente de Jason está presente desde un principio. Es un hombre de integridad que tiene una preocupación muy Cristiana por aquellas personas que luchan con problemas homosexuales. Su empatía no es solamente vicaria. Él ya ha estado ahí. De su propia experiencia, extiende la mano a otros y les invita a "venir a Cristo". Su vida es un testimonio del poder sanador del amor del Salvador.

He leído muchos manuscritos recientemente sobre el tópico de la homosexualidad. Entre ellos hay pocos a los que yo apoyaría. El libro de Jason es uno de ellos. Tanto para el laico como para el profesional, el libro será un parte aguas si permite que su mensaje penetre su corazón: el cambio es posible. La verdad le hará libre.

Dr. A. Dean Byrd
Salt Lake City, Utah

## INTRODUCCIÓN

Este libro está escrito para usted si es un hombre Santo de los Últimos Días que desea seguir a Cristo y desea conocer la manera de resolver sus sentimientos homosexuales. Tal vez en el pasado ha intentado deshacerse de sus sentimientos homosexuales con diferentes grados de éxito. Tal vez se siente confundido con la noción de que la homosexualidad es innata e inmutable. Si en sus esfuerzos pasados ha fracasado, y si en verdad es inmutable, ¿para qué intentar cambiar su vida? Pero si usted acepta la homosexualidad, ¿qué me dice del evangelio, de su familia y la vida eterna? Existen respuestas para estos dilemas.

Este libro presenta una comprensión de la homosexualidad en el contexto del evangelio y da soluciones prácticas para resolver los problemas personales que enfrenta. Hay esperanza. Sé que hay solución porque yo la he experimentado en mi propia vida. Y para todas las personas como yo que han escrito un libro, existen cientos más que han encontrado el mismo éxito que yo, y miles más que han logrado al menos cierto éxito. He escrito este libro a nombre de esos cientos y miles de gente que han experimentado verdaderos cambios en sus vidas.

Aún cuando la homosexualidad ha existido durante siglos, este libro y otros como él, representan un esfuerzo pionero. Pionero es aquel que hace algo para facilitar el camino a los que vienen detrás. La comunidad de sicólogos aún está abriendo brecha en lo referente a la homosexualidad, buscando respuestas, mientras que el movimiento pro-gay trata de detenerlos. Nosotros en la comunidad de Santos de los Últimos Días necesitamos avanzar. Este libro es un intento por mostrar de qué manera las soluciones sicológicas se pueden aplicar en armonía con la verdades del evangelio para ayudar a los hombres Santos de los Últimos Días. Algunas de las teorías, enfoques e ideas también pueden ser de ayuda para las mujeres que luchan con problemas de lesbianismo y otras no. Se necesita mayor investigación sobre los problemas de las mujeres para determinar mejor las causas y sus soluciones.

Este libro es solamente una guía. Es imposible que en un libro de

este tamaño se pueda dar una descripción exhaustiva de los problemas o hacer más que solamente algunas sugerencias de posibles soluciones. A lo largo del libro doy ejemplos de qué manera las personas han enfrentado algunos problemas en particular. En todos los casos, estos ejemplos hablan de gente y eventos reales, aún cuando muchos de los nombres han sido cambiados para proteger su identidad. Y por cierto, Jason Park es mi seudónimo. Dado que dejé atrás la homosexualidad, prefiero no exponerme ni exponer a mi familia a la publicidad usando mi nombre verdadero.

Tal vez desee obtener una copia del libro *Cómo ayudar a los hombres Santos de los Últimos Días a resolver sus problemas homosexuales: Una guía para la familia, amigos y líderes de la Iglesia,* que he escrito como compañero de este libro para ayudar a otros a comprender lo que usted está pasando y de qué manera le pueden ayudar en el proceso.

CAPÍTULO 1

# ¿Qué es la homosexualidad?

Este capítulo define la homosexualidad, incluyendo la atracción, la identidad y el comportamiento. Luego presenta doctrinas de los Santos de los Últimos Días concernientes a la homosexualidad, incluyendo la diferencia entre pensamientos homosexuales y comportamiento y la importancia de superar ambos. Finalmente, ofrece información correcta acerca de los problemas homosexuales.

## Definiciones

Los problemas homosexuales incluyen pensamientos eróticos, sentimientos y comportamientos dirigidos hacia personas del mismo género. La comunidad de psicólogos utiliza el término *homosexualidad* para referirse a todo el complejo que incluye atracciones, sentimientos, deseos, comportamiento sexual, identidad y todos los aspectos asociados, tales como los problemas de la masculinidad, la autopercepción, las dependencias emocionales y problemas en las relaciones.

Estos problemas no deben confundirse con un interés emocional y social sano por personas del mismo sexo. Los intereses homo*emocionales* y homo*sociales* son sanos mientras no sean excesivos y no desarrollen una dimensión erótica. Cuando los intereses por personas del mismo género son erotizados, se convierten en intereses homo*sexuales.*

Utilizo el término *homosexual* como un adjetivo para describir los sentimientos, pensamientos o comportamientos de una persona, pero no como un sustantivo para representar a las persona. Los términos *gay* (refiriéndose a los hombres) y *lesbiana* (refiriéndose a las mujeres) incluyen no solamente sentimientos y comportamientos personales, sino que también describen una identidad política, cultural y social.

La homosexualidad puede incluir sentimientos o atracciones sexuales sin comportamiento sexual o puede incluir un involucramiento emocional y sexual completo. No se identifica

simplemente por la presencia o ausencia de comportamiento sexual aparente.

## Atracciones

Las atracciones homosexuales se desarrollan con el tiempo y casi siempre sin que haya una elección consciente. En cierto momento en su vida, usted se da cuenta que se siente sexualmente atraído hacia otros hombres.* Estas atracciones pueden ser una fuente de frustración, porque a pesar de sus mejores esfuerzos por deshacerse de ellas, usted continúa con pensamientos sexuales hacia otros hombres. Estas atracciones internas pueden ser intensas y pueden consumir una gran parte de sus pensamientos y energía. Si las atracciones homosexuales no se resuelven, pueden crecer hasta convertirse en obsesiones que interfieren con su habilidad para funcionar en su trabajo y en su hogar, y pueden ser destructivas espiritualmente. Las atracciones homosexuales son con frecuencia más apremiantes que las atracciones hacia el sexo opuesto debido a que surgen de algo más que deseos sexuales—son intentos por satisfacer necesidades emocionales y sociales.

Muchos hombres reportan haberse dado cuenta de estas atracciones antes de la pubertad—antes de que sintieran o comprendieran lo que eran los sentimientos sexuales. Los sentimientos no eran inherentemente sexuales, pero en cierto punto se tornaron eróticos. Las necesidades mencionadas son necesidades sociales y emocionales normales y que todos tenemos, pero se han vuelto confusas y sexualizadas hacia las personas del mismo sexo. En realidad, las atracciones son intentos por resolver las necesidades emocionales y de identidad que no han sido satisfechas en su vida. Una parte de su proceso de desarrollo normal se detuvo en la niñez e interfirió con su habilidad para desarrollar una orientación

---

* Como se explicó en la introducción, el enfoque de este libro se da en los problemas de homosexualidad masculina. Aun cuando mucha de la información contenida en este libro puede ser de ayuda para las mujeres que enfrentan problemas de lesbianismo, no se puede esperar que todas las teorías o estrategias presentadas funcionen en tales casos.

heterosexual. Irónicamente, la intimidad sexual no llenará dichas necesidades. No deben ser ignoradas (error conservativo) ni erotizadas (error liberal), sino que deben ser satisfechas a través de medios legítimos no sexuales. Es aquí donde aparece la ironía. La homosexualidad en sí misma tiene poco que ver con el sexo; las necesidades no son homo*sexuales* sino homo*emocionales.*

## Identidad

Muchos hombres que sienten atracciones homosexuales reportan haberse sentido "diferentes" cuando eran niños pero no sabían por qué. Para tales niños, el dolor de crecer sintiendo atracciones homosexuales no era tanto el dolor de sentirse atraído por otros niños, sino la sensación de sentirse diferente. Si esto lo describe a usted, estos sentimientos de ser diferentes pudieron haber resultado en una profecía que hacía cumplir usted mismo a medida que se separaba de los otros niños con quienes era necesario crear lazos de identidad. Pudo haber anhelado sentirse igual que los otros niños, pero este anhelo sólo agrandaba la distancia entre usted y los otros jóvenes. El sentirse diferente pudo crear un estado mental que tuvo un tremendo impacto en su autopercepción y desarrollo. Cuando otros niños percibieron este titubeo, pudieron atacarlo, lo cual confirmó que usted era diferente. De esta manera, usted se separó de los otros niños para defenderse a sí mismo del dolor.

Usted sabía que la atracción que sentía no era correcta debido a las bromas sobre "mariposas" que escuchaba, así que aprendió a guardar sus sentimientos para sí mismo, creando otros problemas de aislamiento y soledad, los cuales son fuerzas poderosas que evitan que los problemas homosexuales sean resueltos. Cuando el resto del mundo masculino se siente atraído en forma normal hacia las mujeres, tal vez usted se haya preguntado por qué razón usted se sentía anormalmente atraído hacia los varones. Con el conocimiento de que estas atracciones están en conflicto con sus creencias religiosas y las normas de la sociedad, se dio cuenta que sus sentimientos más íntimos eran incorrectos y ya que no escogió tener estos sentimientos, tal vez se haya preguntado si habría algo inherentemente incorrecto en usted. Con seguridad esto creó una

lucha interna a medida que trataba desesperadamente de comprender los sentimientos no naturales y darles un sentido en términos de sus propios valores internos y creencias religiosas.

Nuestra identidad es una acumulación de autopercepciones. Algunas personas creen que nacieron con sentimientos homosexuales y que éstos son parte de su identidad. Si usted ha aceptado una identidad homosexual, esto puede tener una influencia de largo alcance que influirá profundamente su manera de pensar y de comportarse. Una parte del desafío que presenta el resolver los problemas homosexuales será corregir la percepción equivocada que tiene de sí mismo.

**Comportamiento**

La atracción homosexual puede ser muy fuerte si usted tiene fantasías sexuales. Debido a la intensidad de estos deseos sexuales, pudo haber participado en actividades sexuales para llenar el vacío que siente. Sin embargo, esto causa mayor confusión, la cual lo llevará a creer que sus necesidades son sexuales en lugar de emocionales. En un intento desesperado por satisfacer estas tensiones acumuladas, tal vez se ha involucrado en actividades sexuales que le han proveído una gratificación temporal del deseo sexual, pero que le dejarán con un sentimiento más profundo de vacío, soledad y frustración. En lugar de satisfacer sus verdaderas necesidades de aceptación y compañerismo, el comportamiento sexual sólo intensifica dichas necesidades. Una de las mayores tragedias de la homosexualidad es que la mayoría de los hombres no se entera de que sus necesidades son emocionales. Lo único que saben es que se sienten atraídos sexualmente hacia otros hombres y buscan los contactos sexuales, los cuales, irónicamente, no satisfacen su necesidad de recibir amor por parte de un amigo.

No todos los hombres se involucran sexualmente. Algunos tal vez hayan participado de manera limitada y otros permanecen castos a pesar de sus intensas atracciones. Si usted no se ha involucrado en comportamiento homosexual, ¡felicidades! Su viaje de salida de la homosexualidad será más fácil a causa de esto.

## La homosexualidad es síntoma de otros problemas

Una de las razones de por qué es difícil enfrentar los problemas homosexuales es que no son, en sí mismos, el verdadero problema. El enfocarse demasiado en los problemas homosexuales en realidad puede ser engañoso, ya que son síntomas de luchas más profundas, tales como el rechazo, la envidia, el abuso, la autopercepción, la identidad de género, la falta de confianza o el temor. Sin embargo, puede ser difícil de reconocer debido a que usted puede ser un experto en esconder los verdaderos problemas en su vida. Usted puede esconder las cosas de otros y hasta de sí mismo. Algunas de estas razones son comunes y otros varían de persona a persona. Una vez que usted identifica las causas de su dolorosa necesidad, podrá reconocer diferentes maneras de satisfacer estas necesidades de manera apropiada y no sexual. Una vez que resuelva los problemas básicos, se dará cuenta de que los problemas homosexuales se resuelven por sí mismos.

## ¿Por qué es la homosexualidad un problema?

Su *atracción* sexual hacia otros hombres distorsiona las relaciones sanas y amorosas y lo alejan de las bendiciones que se pueden encontrar en el matrimonio y en las relaciones familiares. Aparta a los poseedores del sacerdocio de los papeles de esposo y padre. El *comportamiento* sexual es de preocupación especial porque viola los mandamientos de Dios y detiene su progreso eterno.

## Enseñanzas del evangelio concernientes a la homosexualidad

Dios nos creó como varón y hembra (véase Génesis 1:27). Él desea que los hombres y las mujeres se unan uno al otro bajo el convenio del matrimonio para procrear y cumplir su destino eterno. (Véase *La Familia: Una proclamación para el mundo.)* En Su plan eterno, no hay clasificaciones de *homosexuales, bisexuales* o *heterosexuales.* Todos estamos en esta tierra pasando una experiencia humana con varios retos por vencer de manera que

lleguemos a ser verdaderos hombres, mujeres, poseedores del sacerdocio, esposas, esposos, madres y padres como Dios quiere que seamos.

*Sentimientos homosexuales*

La Primera Presidencia publicó en 1991 una carta dirigida a los miembros de la Iglesia, la cual dice, "existe una diferencia entre [1] pensamientos y sentimientos inmorales y [2] el participar en comportamientos tanto heterosexuales como homosexuales".[1] Los sentimientos que despertaron sus atracciones homosexuales emergieron sin que fuera culpa suya. Ya que no los eligió conscientemente, no debe sentirse culpable por ellos. Sin embargo, usted puede escoger de qué manera responderá a dicha atracción y no debe alimentar los sentimientos deliberadamente al fantasear con ellos y convertirlos en pensamientos lascivos. La carta de la Primera Presidencia continúa, "Sin embargo, tales pensamientos y sentimientos, sin importar las causas, pueden y deben superarse"...[2] Usted es responsable de su albedrío en cuanto a los pensamientos que tenga. En un artículo de la revista *Liahona* acerca de la atracción entre personas del mismo sexo, el élder Dallin H. Oaks aclara que "A pesar de que los pensamientos inmorales son menos serios que el comportamiento inmoral, es preciso que resistamos esos pensamientos y que nos arrepintamos de ellos, porque sabemos que 'nuestros pensamientos también nos condenarán' (Alma 12:14). Los pensamientos inmorales (y los sentimientos de menor consecuencia que conducen a ellos) pueden resultar en un comportamiento pecaminoso".[3]

*Comportamiento homosexual*

Las escrituras son muy claras al condenar las prácticas homosexuales. Leemos en Romanos, "Por esto Dios los entregó a pasiones *vergonzosas,* pues aún sus mujeres *cambiaron* el uso *natural* por el que es *contra naturaleza,* y de igual modo también los hombres, dejando el uso *natural* de la mujer, se encendieron en su *lascivia* unos con otros, cometiendo hechos vergonzosos *hombres*

*con hombres*, y recibiendo en sí mismos la retribución debida a su *extravío*" (Romanos 1:25-26, cursiva agregada).

El Presidente Gordon B. Hinckley ha dicho, "A través de las edades, los profetas de Dios han enseñado una y otra vez que las relaciones homosexuales, la fornicación y el adulterio son pecados muy graves. Las relaciones sexuales fuera del matrimonio están prohibidas por el Señor".[4] La Primera Presidencia ha declarado, "La ley de conducta moral del Señor es la abstinencia de relaciones sexuales fuera del matrimonio y la fidelidad dentro del matrimonio. Las relaciones sexuales son apropiadas sólo dentro de los lazos del matrimonio entre marido y mujer siempre y cuando se expresen en forma apropiada. Cualquier otra conducta sexual como la fornicación, el adulterio, o el comportamiento homosexual o lesbiano, es pecaminosa".[5]

*Superación de los pensamientos y del comportamiento homosexual*

La carta de 1991 de la Primera Presidencia dice más adelante, "Felicitamos y alentamos a aquellos que han superado los pensamientos y sentimientos inapropiados. Rogamos a aquellos involucrados en esa clase de conducta que la desechen; les amamos y oramos por ellos. Confiamos en que por medio del arrepentimiento y el obtener la ayuda necesaria puedan experimentar la paz que se recibe al vivir de acuerdo con las enseñanzas de Dios".[6] El Presidente Gordon B. Hinckley ha dicho, "Deseamos expresar nuestro amor por los que luchan con sentimientos de afinidad hacia los de su mismo sexo. Oramos al Señor por ustedes; nos compadecemos de sus padecimientos, los consideramos nuestros hermanos y hermanas. Sin embargo, no podemos aceptar prácticas inmorales de su parte de la misma forma en que no podemos aceptarlas de ninguna otra persona".[7]

El élder Dallin H. Oaks dijo, "Las penas de aquellos que luchan contra la atracción hacia personas del mismo sexo no son únicas. Hay muchas clases de tentaciones: las sexuales y las de otras índoles. El deber de oponer resistencia al pecado se aplica a todas ellas".[8]

"A los líderes de la Iglesia a veces se les pregunta si hay un lugar

en la Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días para personas con predisposiciones o sentimientos homosexuales o lesbianos. Naturalmente que sí. El grado de dificultad y el procedimiento necesario para abstenerse de ese comportamiento y dominar los pensamientos será diferente para cada persona, pero el mensaje de esperanza y la mano de amistad que tiende la Iglesia son los mismos para todos los que se esfuercen por lograrlo".[9] El élder Oaks también explicó, "Todos debemos comprender que las personas (y los parientes de ellas) que luchen con la carga de la atracción hacia personas del mismo sexo tienen la necesidad especial de recibir afecto y aliento, lo cual es claramente una responsabilidad de los miembros de la Iglesia, quienes han hecho el convenio de estar dispuestos a 'llevar las cargas los unos de los otros' (Mosíah 18:8) 'y cumpli[r] así la ley de Cristo' (Gálatas 6:2)".[10]

## ¿Cuántas personas tienen problemas homosexuales?

Los defensores del movimiento gay proclaman que el 10% de la población tiene inclinación homosexual. Algunos cálculos más conservadores estiman esta cifra entre 1–3%. Sin embargo, los cálculos representan un problema no solamente porque es difícil obtener información acertada, sino porque también es difícil definir lo que es la homosexualidad. ¿Se deben incluir en estas cifras a todos los que han tenido un pensamiento homosexual, o solamente a aquellos que han tenido una experiencia homosexual? ¿Qué tantas experiencias o pensamientos cuentan? A algunas personas les es difícil admitir haber tenido alguna experiencia homosexual, mientras que otras exageran. Es más, dado que representa una ventaja política para aquellos que buscan normalizar la homosexualidad para establecer esta práctica como algo común, se debe ser cauteloso acerca de los estudios que se han hecho.

### *El informe Kinsey*

Alfred C. Kinsey llevó a cabo una investigación sobre la sexualidad humana durante la década 1940–1950 y publicó sus

conclusiones en *Sexual Behavior in the Human Male* (*El comportamiento sexual en el macho humano*[11] y en *Sexual Behavior in the Human Female (El comportamiento sexual en la hembra humana*[12]. Kinsey basó sus resultados en una escala de siete puntos colocando la heterosexualidad exclusiva en cero y la homosexualidad exclusiva en seis.[13] Proclama que entre los varones de veinticinco años de edad en los Estados Unidos, el 79% se encontraba en cero (exclusivamente heterosexual) y el 2.9% se encontraba en seis (exclusivamente homosexual).[14] Dice lo siguiente acerca de los hombres blancos americanos entre los dieciséis y los cincuenta y cinco años:[15]

- el 10% fueron "más o menos exclusivamente homosexuales (es decir, una clasificación de 5 o 6) por lo menos durante tres años".
- el 8% fueron "exclusivamente homosexuales (es decir, una clasificación de 6) por lo menos durante tres años".
- el 4% fueron "exclusivamente homosexuales toda su vida, después de iniciar la adolescencia".

Sus resultados mostraron que el 10% de los varones tuvieron siete o más experiencias homosexuales. También afirma que tantos como el 37% tuvieron algún tipo de experiencia homosexual después de la adolescencia.

La metodología de la investigación de Kinsey ha sido puesta a discusión. Aun cuando incluyó a bastantes individuos—consideraron las historias sexuales en algo más de 18 000 personas y usaron la información de 5 000 hombres y 6 000 mujeres—no usó los métodos de selección de datos al azar que usan los científicos actualmente. Los sujetos de su investigación provenían de casas de huéspedes, fraternidades universitarias, prisiones, sanatorios para enfermos mentales y de cualquier lugar que pudieran obtenerlos. Tantos como el 20–25% estaban en la cárcel y el 5% pudieron haber sido prostitutos. Dado que uno podría esperar que este grupo tuviera un promedio de experiencias homosexuales mayor, los resultados de la investigación de Kinsey no pueden ser representativos de la población total.[16]

*Investigaciones actuales*

A partir de la década de 1950, ha habido bastante investigación que indica que la frecuencia de la homosexualidad en los Estados Unidos y en otros países es mucho menor que lo que indican las estadísticas presentadas por Kinsey.[17] Milton Diamond, de la Escuela de Medicina John A. Burns de la Universidad de Hawaii, analizó estudios de poblaciones en los Estados Unidos, Escandinavia, Asia y Europa y encontró que, incluyendo a todos los individuos que *en alguna ocasión* habían tenido *cualquier tipo* de encuentros sexuales con personas del mismo sexo, las cifras estarían en "5–6% para los varones y 2–3% para las mujeres".[18]

Un gran estudio llevado a cabo por el Instituto Alan Guttmacher informó en 1993 que de los hombres sexualmente activos entre las edades 20–39, solamente el 2.3% habían tenido actividad sexual con personas del mismo sexo y solamente el 1.1% informó haber tenido contacto exclusivamente homosexual durante los últimos diez años.[19]

Probablemente la investigación moderna más amplia y mejor basada científicamente se concluyó en 1994 por los académicos del National Opinion Research Center (Centro de Investigaciones de Opinión Nacional) de la Universidad de Chicago.[20] Fueron 210 páginas de preguntas hechas a 3 432 ciudadanos entre los dieciocho y los cincuenta y nueve años, y publicaron sus resultados en *The Social Organization of Sexuality (La Organización Social de la Sexualidad*).[21] Con respecto al tema de la homosexualidad, se obtuvieron los siguientes datos:

¿Ha tenido relaciones sexuales con alguien de su propio género?

2.7% de los hombres (y 1.3% de las mujeres) tuvieron este tipo de relaciones durante el año anterior

7.1% de los hombres (y 3.8% de las mujeres) las han tenido después de la pubertad

¿Se siente atraído sexualmente por personas del mismo sexo?

6.2% de los hombres (y 4.4% de las mujeres) contestaron afirmativamente

La encuesta también mostró altos porcentajes en las áreas urbanas. Las doce ciudades más grandes de los Estados Unidos

mostraron que más del 9% de los hombres se identificaron a sí mismos como homosexuales, mientras que en las áreas rurales solamente fue el 1%. Dado que las personas con problemas homosexuales tienden a emigrar de las áreas rurales y de los suburbios a las ciudades grandes, estos grupos urbanos más grandes dan la impresión que un mayor porcentaje de la población total sea homosexual.

*Conclusiones de las investigaciones actuales*

Los diferentes estudios muestran diferentes resultados. Kinsey aduce que entre el 4–10% de la población masculina fue más o menos exclusivamente homosexual por lo menos tres años. Otra investigación llevada a cabo después de ésa muestra una cifra un poco más conservadora de 1–3%. Sin embargo, si se considera a todos los que han tenido un contacto homosexual desde la pubertad, las cifras están en el rango de 5–10%.

Cualesquiera que sean las cifras, los problemas homosexuales son significativos y tocan las vidas de muchas personas. Si usamos la cifra conservadora del 5%, de los diez millones de miembros de la Iglesia, hay 500 000 personas que tienen un cierto grado de problemas homosexuales. Si incluimos a sus padres, esposo o esposa, hermanos y hermanas, esta cifra aumentaría a ***casi tres millones*** *de miembros de la Iglesia que son afectados directamente.*[22] Agreguemos a esto los abuelos, tíos, tías y todos los líderes de la iglesia que se preocupan, y podremos ver que hay muchas más personas que son afectadas.

## La verdad acerca de sus sentimientos homosexuales

*Usted no escogió tener sentimientos homosexuales.* Esta atracción generalmente se desarrolla debido a necesidades sociales y emocionales que no fueron satisfechas en los años de desarrollo.

*Usted no desarrolló problemas sexuales porque le tenga miedo ante las mujeres.* En realidad, la relación con las mujeres tiene poco que ver con los problemas homosexuales; más bien tiene que ver con las relación con los hombres.

---

**Lecturas recomendadas**

"La atracción entre personas del mismo sexo", Dallin H. Oaks, *Liahona,* marzo de 1996, págs. 14–24.

*Setting the Record Straight: What Research Really Says About the Social Consequences of Homosexuality, (Poniendo las cosas en claro: Lo que las investigaciones dicen acerca de las consecuencias sociales de la homosexualidad),* Larry Burtoft, Ph.D., Focus on the Family, Colorado Springs, Colorado, 1995, págs. 24–26.

*Homosexuality in America: Exposing the Myths, (La homosexualidad en América: Exponiendo los mitos),* American Family Association, Tupelo, MS, 1994.

*Kinsey, Sex and Fraud: The Indoctrination of a People, (Kinsey, sexo y el engaño: El adoctrinamiento de la gente),* by Judith A. Reisman and Edward W. Eichel, Huntington House, LaFayette, LA, 1990.

CAPÍTULO 2

# ¿Por qué me siento atraído por los hombres?

Hay muchos factores que contribuyen al desarrollo de la atracción homosexual. La Dra. Elizabeth Moberly, autora de *Homosexuality: A New Christian Ethic (La homosexuallidad: Una nueva ética cristiana)*, explica "Son muchas las cosas capaces de causar la interrupción del vínculo que fundamenta la condición homosexual. No es cuestión de una causa en especial que lleve necesariamente un efecto en particular".[23] Es difícil desarrollar teorías acerca de los orígenes de las atracciones homosexuales porque no solamente una teoría encaja en cada situación. Aun cuando existen algunas circunstancias en común entre las personas, no son constantes. Los factores son diferentes de persona a persona, o al menos las reacciones individuales a los mismos factores varían. Los seres humanos son seres complejos y nuestros comportamientos son el resultado de muchas interacciones complejas.[24] Este capítulo trata de qué manera la personalidad, la herencia biológica y las experiencias en la etapa de formación influyen en usted. A medida que vaya leyendo, mantenga una actitud abierta y tome en cuenta de qué manera cada concepto es aplicable en su caso.

## Personalidad

Antes de que naciera, usted existía como espíritu, y antes de eso como inteligencia (véase Abraham 3:21–23). Su personalidad no fue creada al momento del nacimiento físico, sino que se fue desarrollando aún antes de ello. Por esa razón cada persona tiene diferentes gustos, deseos, sueños y carácter. Nos vemos a nosotros mismos y al mundo de diferente forma y cada uno de nosotros espera algo diferente de la vida. Un niño puede estar contento con el afecto que recibe de sus padres, mientras que su hermano, que recibe la misma atención, siente que le falta y requiere algo más. Algunos niños parecen felices jugando solos, mientras que otros que tienen muchos amigos necesitan más.

Muchos hombres que sienten atracción homosexual muestran un

sentido muy desarrollado de sensibilidad que los puede hacer vulnerables emocionalmente cuando sus altas expectativas no son satisfechas. Dado que todos tenemos diferentes necesidades y perspectivas de la vida, es fácil ver por qué dos personas en la misma situación pueden reaccionar de manera diferente. Para una persona una situación negativa puede ser fácil de manejar, mientras que para la otra puede representar una crisis devastadora.

**Aspectos biológicos**

La ciencia no ha mostrado que la homosexualidad sea una característica innata o biológicamente determinada. La biología puede representar una limitada influencia en la conducta o en los sentimientos. Algunas personas son susceptibles a ciertas acciones y pueden ser atraídas a ellas o volverse adictas a ellas más fácilmente que otras.[25] Una persona puede especular con los juegos de azar, mientras que otras se vuelven jugadoras compulsivas. Algunas pueden beber socialmente, mientras que otras sienten una atracción poco usual hacia el alcohol. Los estudios indican que la genética puede ser un factor ante la susceptibilidad hacia algunos desórdenes relacionados con el comportamiento, tales como la agresión, la obesidad, o el alcoholismo. De la misma manera, existen teorías que alegan que las predisposiciones biológicas influyen en el desarrollo de atracciones homosexuales cuando existen también otras experiencias.[26]

Más allá de tales predisposiciones, algunos científicos buscan causas genéticas directas—un gen o cromosoma que en verdad determine la inclinación sexual.[27] Las noticias acerca de estos estudios han mal interpretado los hechos. Si leemos los reportes publicados por los investigadores, encontraremos que ellos admiten que sus descubrimientos no son concluyentes. La mayoría de los científicos en la actualidad dan a la teoría genética poca credibilidad.[28] Más adelante veremos acerca de la investigación importante efectuada en estas áreas biológicas.

### *Estudios con gemelos*

Los Dres. Michael Bailey y Richard Pillard estudiaron gemelos idénticos y fraternos.[29] Identificaron varones homosexuales que tenían a hermanos gemelos idénticos y encontraron que el 52% de los hermanos también eran homosexuales. Entre los gemelos fraternos, encontraron una proporción de 22%. Llegaron a la conclusión de que ya que los gemelos idénticos tenían una incidencia más alta de homosexualidad mutua que los gemelos fraternos, debería haber un componente genético presente en el desarrollo de dicha homosexualidad.

Sin embargo, si la genética ocasiona la homosexualidad, la correlación entre gemelos idénticos (que tienen exactamente los mismos genes) debería haber sido mucho más alta—hasta del 100%. Dado que todos los gemelos en este estudio crecieron juntos, es imposible determinar si la genética o el mismo ambiente familiar contribuyó en la homosexualidad de los hermanos. Si los genes son idénticos y los hermanos son criados en el mismo ambiente familiar, una correlación de solamente el 52% en los gemelos idénticos mostraba que había otros factores involucrados.

Muchos cuestionan la validez del estudio con gemelos. Los investigadores comentan que dado que sus sujetos de estudio no son seleccionados al azar, tal vez se utilizaron ejemplares predispuestos con los resultados mencionados.[30] Otro estudio de gemelos que se llevó a cabo al siguiente año y mostró una correlación de solamente el 25%.[31]

### *Estudio de cerebros*

En 1991, el Dr. Simon LeVay, neurobiólogo del Instituto Salk en La Jolla, California, informó sobre los resultados de estudios hechos de la estructura cerebral de cuarenta y un cadáveres.[32] Llegó a la conclusión que un área del hipotálamo (la INAH3) era más pequeña en los hombres homosexuales que en los hombres heterosexuales. (También descubrieron que era más pequeño en las mujeres que en los hombres heterosexuales). Sin embargo, estos resultados no

muestran una relación directa entre el hipotálamo y la orientación sexual, es más, es dudoso debido a las siguientes razones:

- No se ha determinado que el INAH3 esté involucrado en el desarrollo de la orientación sexual.[33]
- Fueron muy pocos los cadáveres para este estudio (solamente cuarenta y uno). El Dr. LeVay no conocía las historias sexuales de los cadáveres que estudió. Diecinueve hombres aparentemente eran homosexuales y él presumió que los otros dieciseis hombres y seis mujeres eran heterosexuales.[34]
- Dado que la mayoría de los sujetos habían muerto a causa del SIDA, el virus VIH pudo haber afectado los cerebros de diferentes formas, especialmente el hipotálamo, el cual juega un papel principal en el sistemo inmunológico. El mismo Dr. LeVay admitió que esa era una grave falla en el estudio.[35]
- Existen muchas inconsistencias en el estudio. Tres de los varones que se suponían que eran heterosexuales tenían una INAH3 más pequeña que los hombres "homosexuales" y tres de los hombres "homosexuales" tenían una INAH3 más grande que el tamaño medio de los hombres "heterosexuales".[36]
- Muchos neurocientíficos culpan a LeVay de haberse desviado del protocolo cuando midió el volumen en lugar del número de neuronas en la INAH3. Esto es importante, dado que el área que LeVay midió es muy pequeña (más o menos del tamaño de un copo de nieve).
- El Dr. LeVay mismo advierte que los resultados de su estudio "no le permiten a uno decidir si el tamaño de la INAH3 en un individuo es la causa o consecuencia de la orientación sexual de esa persona".[37]

Anne Fausto-Sterling, profesora de ciencia médica en la Universidad Brown, dice, "Mis estudiantes de biología de primer año saben lo suficiente para refutar este estudio".[38]

*Estudios de cromosomas*

En 1993, el Dr. Dean Hamer anunció que había encontrado una correlación entre la herencia de marcadores genéticos (ADN) en el cromosoma X (región Xq28) y la orientación sexual entre un grupo

selecto de hombres homosexuales y sus familiares mayores de 18 años. En otras palabras, "parece que Xq28 contiene un gen que contribuye a la orientación homosexual en los varones".[39] En su libro, el Dr. Hamer explica, "Únicamente podemos adivinar en cuanto a la importancia de Xq28 en la población en general". Él concluye que "Xq28 tiene alguna influencia en aproximadamente de un 5 a un 30% de hombres gay. La enorme fluctuación en estos cálculos es comprobante de que todavía queda mucho por hacer".[40] Los científicos cuestionan la validez de estos hallazgos y lo que con ello se intenta demostrar.[41] Al Dr. Hamer se le ha acusado de llevar a cabo estudios inapropiados y se encuentra bajo investigación por parte del gobierno federal debido a que ha excluido de su estudio a aquellos hombres cuyos antecedentes genéticos contradicen sus resultados.[42] Un estudio posterior por parte de la Universidad de Western Ontario "no encontró un patrón consistente de similitud de ADN en el cromosoma X".[43]

*Estudios de hormonas*

Los estudios han mostrado que en algunos casos las madres de varones con problemas homosexuales sufrieron un alto grado de tensión durante su embarazo. Ya que la tensión eleva los niveles hormonales, algunos investigadores sugieren que la disminución en los niveles de testosterona podría llevar a una reducción en la producción de ciertas características masculinas en el cerebro en formación. Sin embargo, diversos estudios efectuados a lo largo de los años no han podido comprobar la teoría, y la evidencia disponible muestra lo contrario. Ehrhardt y Meyer-Bahlburg escribieron, "En la mayoría de los pacientes de sexo no definido que presentan anomalías hormonales conocidas, la orientación sexual es el resultado del sexo con que se crió. Como resultado, debemos asumir que las condiciones hormonales prenatales en sí no determinan tácitamente la orientación sexual".[44] El Dr. John Money también dice que no hay evidencia de que la presencia de hormonas en la etapa prenatal en sí determine la orientación sexual.[45]

Se han llevado a cabo experimentos en donde se aplicó testosterona a hombres homosexuales, tanto a los que mostraban

rasgos afeminados como a los que no. "Cuando había cambios de comportamiento, si los había, los sujetos demostraban aún más su verdadera personalidad. Su deseo sexual aumentaba y en algunas ocasiones sus gestos afeminados también (cuando los había), pero nunca hubo ningún cambio de orientación en sus intereses sexuales. De estos experimentos….se aclara abundantemente que las hormonas sexuales juegan un papel muy importante al impulsar la sexualidad humana, pero no controlan la dirección de la misma".[46]

*Conclusiones biológicas*

Los Dres. Byne y Parsons del Departamento de Psiquiatría de la Universidad Columbia concluyen, "[N]o existe evidencia actual que apoye una teoría biológica".[47] Ningún estudio muestra que exista una relación de causa y efecto.[48] Y el Dr. Earl Wilson escribe, "La evidencia disputada de causas físicas responsables de la homosexualidad masculina es aún más débil cuando hablamos de lesbianismo".[49]

Sin importar el papel que juegue la genética en el desarrollo de atracciones sexuales, dichas atracciones pueden cambiarse y ser tratadas. En correlación, aun cuando en el Centro Médico Nacional City of Hope, los investigadores encontraron cierto gen presente en el 77% de los pacientes alcohólicos que estudiaron, no se ha abandonado el tratamiento para terminar con el alcoholismo.[50] Muchos que fueron alcohólicos han cambiado su comportamiento y llevan vidas productivas. Usted puede tener control de su propio destino. Como un hijo de Dios, tiene el albedrío moral y puede determinar el curso de su vida. Como hijo de Dios, tiene el albedrío moral y puede determinar el curso de su vida. Sin importar algún antecedente biológico, miles de hombres que luchan por vencer sus atracciones homosexuales han cambiado su vida de manera positiva.

## Experiencias en la época de desarrollo

Los profesionales están de acuerdo en que el medio ambiente influye a un niño de manera muy significativa. Su familia, sus amigos, la sociedad y sus experiencias influyen en la manera en

cómo se siente, cómo ve su vida y cómo actúa. El Dr. William Consiglio se refiere a esta infinidad de factores sociales y psicológicos como una "conspiración de factores", lo cual quiere decir que muchos factores "conspiraron" o se unieron en cantidades correctas en el momento correcto para desviar los deseos sexuales de usted como joven en pleno desarrollo hacia otros jóvenes.[51] Algunos de estos factores incluyen la relación con su familia y otros jóvenes, su habilidad para identificarse con la masculinidad, el grado en que sus necesidades emocionales fueron satisfechas, sus sentimientos de autoestima, y experiencias sexuales tempranas.

*La relación con el padre*

Cuando quise comprender cómo se desarrolló mi atracción homosexual por primera vez, no consideraba que mi familia fuera disfuncional. Nos amábamos unos a los otros y mi padre no nos golpeaba. Vivíamos en paz y amor y estábamos activos en la Iglesia. Sin embargo, más tarde me di cuenta que estas cosas no garantizaban que todas mis necesidades emocionales estuvieran satisfechas.

Es importante que un joven tenga una relación emocional sana con su padre o con algún otro varón importante en su vida. (Esto es mucho más que la teoría de Sigmund Freud que dice que un niño homosexual es el producto de una madre fuerte y un padre pasivo, indiferente u hostil). El niño necesita sentir el amor de su padre y necesita identificarse con él. Es a través de esta relación masculina que un niño desarrolla un sentido de sí mismo como individuo y como varón. Si esta relación no funcionó para usted, las necesidades que normalmente se cubrirían a través de esta relación quedarían insatisfechas.

Puede ser que este vinculo no ocurrió si su padre estaba física o emocionalmente desconectado de usted de niño o puede ser que el lazo se rompió si su padre fue castigador o autoritario. Dado que esto puede ser muy doloroso, tal vez usted no quiso restablecer la conexión. Aun cuando su padre trate de mantener una buena relación, puede ser que usted como niño lo pudo prevenir debido al miedo o al temor de ser lastimado. La Dra. Elizabeth Moberly de la

Universidad de Cambridge llama a esto la *separación defensiva*.[52] De niño, puede ser que usted se defendaba contra futuros traumas bloqueándose a sí mismo de cualquer relación normal con su padre, y al hacerlo, sin saberlo, se aseguró que sus necesidades de vinculación no fueron satisfechas. Puede ser que esto se convirtió en un conflicto entre acercarse y luego eludir. El deseo de renovar los vínculos de unión muestra su necesidad de amor por parte del padre, pero la separación defensiva evita dicha vinculación y de esta manera las necesidades continúan sin ser satisfechas.

Como niño, su interpretación de esta relación es muy importante. Aun cuando su padre esté disponible y lo ame, si usted no percibió ese amor o no pudo relacionarse con su padre, existirá un déficit. Hay una diferencia entre *ser* amado y *sentirse* amado. Entre más sensible sea y más difícil le sea relacionarse con su padre, será mayor la posibilidad de un problema de relación. Para un niño, el padre es su razón de ser, y si el vínculo con su padre es interrumpido, su mismo ser se sentirá en peligro. Si usted fue lastimado, no estará dispuesto a confiar y puede aprender a reprimir su necesidad de sentirse vinculado. Entonces, tal vez se distanciará de su padre y más tarde lo hará con otros hombres en general, evitando relacionarse con su grupo masculino. Si este es su caso, usted siente necesidad emocional como resultado de no tener la relación de apoyo y afecto que requiere para desarrollar un buen sentido de identidad. Cuando estas necesidades psicológicas permanecen insatisfechas, aun cuando el niño crezca y se convierta en un hombre, sigue siendo esencialmente un niño tratando de llenar necesidades emocionales básicas. En muchos aspectos, usted todavía es un niño dependiente que necesita ser amado por su padre y no un adulto con necesidades de adulto.

Para aprender más sobre la relación del padre y el hijo y la separación defensiva, lea el libro *Homosexuality: A New Christian Ethic (La homosexualidad: Una nueva ética cristiana)* de Elizabeth R. Moberly.

### *La relación con la madre*

También es importante su relación con su madre. Una madre

puede reforzar y fortalecer la relación del joven con su padre, o puede dominar y minimizar el papel del padre. Una relación fuerte con su madre no representa ningún problema a menos que interfiera en la relación fuerte con su padre. En el triángulo de relaciones entre el joven, la madre y el padre, en muchas ocasiones esta relación está fuera de balance. Si la relación entre su padre y su madre no fue sana, usted tal vez perdió la oportunidad de aprender lo que la relación entre el esposo y la esposa debe ser. Además, usted puede tratar de encargarse de las necesidades emocionales de su madre y de esta manera convertirse en un compañero sustituto para ella. Si esta relación incorrecta entre madre e hijo ocurrió, usted no desarrolló una imagen masculina normal como joven, ni tampoco sus necesidades emocionales como hijo fueron satisfechas por su madre. Se deduce que tampoco fueron satisfechas sus necesidades emocionales de la relación del padre e hijo. Si esto sucedió, es probable que usted se haya visto involucrado con su mamá, en parte para compensar por el hecho de que no recibió apoyo emocional por parte de su padre.[53]

*Identificándose con su género*

A medida que se desarrolla, es importante que tenga un conocimiento de quién es como hombre. En el desarrollo normal, el concepto de masculinidad (lo que significa ser un hombre) es inculcado antes de la pubertad en su interacción con y la validación de otros jóvenes y hombres. Si usted está confundido acerca de lo que significa ser un hombre o no se siente reafirmado en su masculinidad, puede tener un concepto erróneo de la masculinidad de manera poco sana y con resultados frustrantes. Si esto le sucedió, usted no se dio cuenta que algo anormal estaba pasando. A medida que entró en la pubertad y empezaron a emerger sentimientos sexuales, éstos lo hicieron sentirse confundido en sus anhelos masculinos.

El que tenga sentimientos inferiores de la masculinidad no significa que se vea a sí mismo como femenino—ese es el caso solamente para un pequeño porcentaje de hombres. Existe una marcada diferencia entre sentirse inadecuado como varón y sentirse

femenino. Muchos hombres que tienen sentimientos homosexuales son masculinos en apariencia y acción. Simplemente no han reafirmado dentro de sí mismos su valor como hombres.

Los hombres que exhiben comportamiento menos masculino y prefieren las cosas propias del sexo femenino, tienen una mayor probabilidad de desarrollar una atracción por personas del mismo sexo durante el proceso de formación social.[54] El Dr. Richard Green informa que aun cuando más de la mitad de los jóvenes que muestran comportamiento marcadamente afeminado desarrollan problemas homosexuales, una importante minoría no lo hace. Sugiere que el comportamiento del joven, junto con las experiencias de la vida, pueden predisponerlo hacia el desarrollo de una atracción por personas del mismo sexo. El Dr. Judd Marmor informa, "De esta manera, un joven cuyo comportamiento es afeminado, a quien no le gusta participar en los eventos deportivos y gusta de la música y del arte, puede frustrar a un padre 'macho', que tiende a rechazar al joven y a distanciarse de él. La mamá puede responder sobre protegiendo al hijo. Tales reacciones alteran la capacidad del joven para identificarse positivamente con su padre y ocasionan que se identifique demasiado con su madre. Finalmente desarrollará reacciones homosexuales eróticas, las cuales serán reforzadas por experiencias posteriores".[55]

La separación defensiva también se puede expresar en el desarrollo de la identidad de género. La casi-feminidad de algunos hombres con atracciones homosexuales y la casi-masculinidad de algunas mujeres con atracciones homosexuales son ejemplos de separaciones defensivas del género. Ellos sienten la necesidad de identificarse con su propio género, pero lo rechazan porque perciben que puede ser dañino, y evitan su desarrollo normal de una manera defensiva. En estos casos, es probable que el desarrollo de su identidad como varón o hembra fue detenida en una etapa muy temprana del desarrollo.

### *Necesidades emocionales masculinas*

Como niño, su necesidad de amor y de identificación con otros varones es normal. Es una necesidad legítima que todos los niños

tienen. Sus necesidades pudieron ser mayores que las del promedio. Estas necesidades normalmente son satisfechas por su padre o por otro varón importante durante la niñez y viene a ser reforzada por otros niños, sus maestros y por la sociedad. Si sus necesidades naturales de amor, aceptación e identificación con otros varones nunca fueron satisfechas, ahora, debido a su inseguridad, no se aventura a satisfacerlas de manera legítima. Anhela la compañía, amor y aceptación de otros varones, pero cuando tiene la oportunidad, se resiste debido a su temor de ser herido o rechazado. Entonces se siente lastimado al ver que perdió la oportunidad de contar con compañía y atención. Secretamente teme no ser digno de compañía y atención y por lo tanto se queda donde es seguro pero está solo en lugar de aventurarse a interactuar con otros varones.

Muchos han informado que durante su niñez se sintieron diferentes a los otros niños. Puede ser que usted era un solitario que no jugaba los juegos rudos que los niños comúnmente juegan. Puede ser que usted tenía algunos amigos, pero deseaba más y se sentía incapaz o indigno de relaciones más sólidas que fueran importantes para usted. Si esto describe su situación, su atracción hacia otros varones está cimentada en la necesidad de identificarse con y ser aceptado por otros varones y sentirse parte de un grupo de amigos. En una etapa crucial para conseguir amigos, su vida pudo ser interrumpido por un problema médico o al mudarse a un nuevo vecindario, o por padres sobre protectores que pudieron interferir en su relación con otros niños. Dado que tuvo un contacto limitado con otros niños, no se identificó con ellos de manera sana, sino que anticipó el rechazo y esperaba de antemano no encajar en el grupo. Deseaba desesperadamente aceptación y sentirse cómodo con estos amigos ideales, pero en su lugar desarrolló sentimientos de soledad y anhelo.

Si se sintió ajeno a los demás niños, pudo haberse sentido atraído por ellos de la manera opuesta. A manera de espectador, admiró a los otros niños y deseó ser como ellos. Aun como adulto puede sentirse atraído a hombres que se ven o se visten como a usted le gustaría hacerlo. Si usted es joven sin muchas responsabilidades, puede envidiar a un profesionista responsable y maduro. Y si es

profesionista maduro, puede desear ser joven sin responsabilidades.

Este anhelo por un amigo puede ser intenso y fácilmente se puede convertir en adoración e idealización. Cierto día en la escuela secundaria recuerdo que caminaba al lado del gimnasio mientras el equipo de pista y campo regresaba de una competencia. Recuerdo que me fijé en un joven en particular que no traía camisa y estaba sudoroso, y en ese preciso momento, vi a mi ideal de masculinidad perfecta. Me pregunté cuál era la diferencia entre él y yo. Aun cuando era de mi edad y asistía a algunas de mis clases, quería saber por qué él estaba en el equipo y ser tan varonil, cosa que yo no era. Lo admiré por ser un atleta. Él era todo lo que yo deseaba ser. Ese fue el inicio de mis sentimientos de envidia hacia otros hombres. Aun cuando sucedió hace veinticinco años, recuerdo el incidente claramente como si hubiera sucedido ayer. Ese tipo de sentimientos y anhelos pueden tener un gran impacto en nuestra vida.

"Son [varones] misteriosos aquellos que poseen cualidades masculinas enigmáticas que causan perplejidad y atraen", dice Joseph Nicolosi. "Tales [varones] son sobrevaluados e idealizados, pues son la representación de cualidades que [el individuo] desearía tener para sí mismo".[56] Cuando usted llegó a la pubertad y emergieron los sentimientos sexuales, esta profunda envidia se pudo convertir en anhelo sexual, y si usted no podía satisfacer su necesidad de amor y aceptación por medio de una relación amigable, pudo empezar a buscarla a través de una relación sexual.[57] El comportamiento homosexual puede ser un intento por completar su identidad masculina a medida que trata de poseer valiosos atributos masculinos a través de una intimidad sexual con otros varones. Puede ser un esfuerzo por resolver el misterio de la masculinidad que surge de la percepción de ser diferente a otros hombres. También puede ser un simple escape de su incomodidad y dolor. En el momento de la pasión usted puede creer momentáneamente cualquier fantasía—que es hermoso, masculino, amado y aceptado.[58]

Estas necesidades emocionales fundamentales son las mismas para todos los hombres, ya sea que tengan problemas homosexuales o no. El deseo homosexual es en realidad un deseo de llenar la necesidad emocional de relacionarse y ser aceptado por otros

hombres. "El amor entre las personas del mismo sexo es correcto y bueno", explican los Dres. Thomas y Ann Pritt. "Solamente la sexualización de la atracción es inapropiada".[59] Esta atracción hacia otros hombres es un deseo reparador y es en realidad un intento por resolver el problema, y no el problema en sí. El núcleo del problema no es homo*sexual* sino homo*social*. Es un intento continuo de remediar deficiencias anteriores y satisfacer las necesidades sociales y emocionales que aún existen. La satisfacción de estas necesidades de amor e identificación sólo pueden ser resueltas a través de relaciones no sexuales con otros hombres. La atracción persistirá hasta que usted pueda desarrollar una identidad sana y relacionarse apropiadamente con otros hombres de manera no sexual.[60]

*Autoestima*

Los sentimientos pobres de autoestima e inferioridad son con frecuencia terreno fértil para problemas homosexuales. Las experiencias traumáticas en su vida pudieron traer como consecuencia sentimientos de inferioridad. Las interacciones negativas con otros niños fácilmente pudieron dañar una autoimagen vulnerable y aumentar su sentimiento de ser diferente a otros niños. El sentirse diferente crea un cuadro mental que puede tener un tremendo impacto en su desarrollo y en la manera en que entiende al resto mundo. Estos sentimientos lo pueden separar de otros niños y puede sentir que vive toda su vida desde un punto exterior y solamente mirando a los demás en el interior. El saber que su atracción no es normal hace que la mantenga en secreto, y este secreto no solamente aumenta su sentimiento de soledad, sino que lo hace sentir que es de menos valor que otros niños. Desafortunadamente, el sentimiento de aislamiento, inferioridad y temor de ser expuesto son las fuerzas que mantienen los problemas subyacentes lejos de ser resueltos. Tal vez otros niños se hayan dado cuenta de su sentimiento de estar fuera de lugar y lo ataquen, ocasionando con esto que se retraiga aún más, se separe de manera defensiva y desarrolle así una vida de fantasía.

Seguramente sintió vergüenza porque su atracción era incorrecta, esto lo hizo sentirse aún más diferente e inferior en relación con sus

amigos. Los sentimientos de ser diferente, inferior y culpable con frecuencia conllevan a tener pensamientos degradantes y de inferioridad. Pudo haber pensado que es inherentemente defectuoso, sin saber que su atracción homosexual es el resultado de un *déficit* y no un *defecto.*

### *Experiencias sexuales tempranas*

Si usted tuvo necesidades insatisfechas de afecto o experimentó un trauma social o emocional, pudo haber sido particularmente vulnerable a experiencias negativas. La masturbación temprana, la exposición a la pornografía o la experimentación sexual en la niñez con frecuencia introducen los pensamientos sexuales antes de que los jóvenes puedan comprenderlos, cosa que puede reforzar sus intereses homosexuales. Los niños que son víctimas de abuso sexual o los jóvenes que experimentan contactos sexuales tempranos pueden sentirse confundidos y desarrollar una falta de identidad de género y valores e intereses sexuales inapropiados. La actividad sexual inapropiada confunde la diferencia entre la intimidad y el sexo. Los estudios muestran que los niños que sufrieron abuso sexual entre cuatro y siete veces son más susceptibles de tener problemas homosexuales y el 65% de las víctimas dicen que el abuso afectó su identidad sexual.[61]

### *Conclusiones de desarrollo*

Muchos niños están conscientes de su atracción hacia otros niños del mismo sexo a una edad temprana (en ocasiones antes de cumplir cinco años). Los años formativos más importantes para el desarrollo de sentimientos y percepciones sexuales se dan durante la última etapa de la infancia y justo antes de iniciar la pubertad, y no durante la pubertad y adolescencia. El Dr. John Money ha dicho, “Las hormonas de la pubertad activan lo que ya se ha formado y están esperando su activación”.[62] El desarrollo de los intereses heterosexuales de un niño procede de manera instintiva a menos que la madurez emocional sea obstruida por situaciones como las

descritas anteriormente. El Dr. William Consiglio describe la homosexualidad como una *desorientación* del desarrollo heterosexual. "No es algo con lo que una persona nace; es una desorientación sexual cuando el fluir de la heterosexualidad diseñada por Dios es bloqueada. La homosexualidad no es una sexualidad alternativa o una orientación sexual, sino una desorientación emocional causada por el desarrollo emocional suprimido o bloqueado en el fluir de la heterosexualidad".[63] Pero la buena noticia es que esta condición se puede corregir. Cuando estos bloqueos son "reducidos, disminuidos o removidos con éxito, la sexualidad humana puede retornar su fluir heterosexual natural hacia la debida salida diseñada por Dios; es decir, una expresión sana, madura, sexual y emocional en el matrimonio con una persona del sexo opuesto".[64]

Su deseo homosexual no es irreal ni nace de una rebeldía. No es temor de, o un escape de la heterosexualidad. En realidad es un intento inconsciente de llenar necesidades emocionales normales, y cuando estas necesidades empiezan a ser satisfechas, usted puede empezar de nuevo a progresar hacia una madurez heterosexual completa.[65]

## Resumen

La personalidad, la genética y las experiencias en el desarrollo, todas tienen un lugar al influir en el desarrollo de atracciones homosexuales. Los Dres. Byne y Parsons, de la Universidad de Columbia, consideran que es importante "apreciar la complejidad de la orientación sexual y resistirse al instinto de buscar explicaciones simplistas, ya sean psicosociales o biológicas".[66] Ponen énfasis en que además de la influencia que representa la genética o el medio ambiente, el individuo juega un papel importante al determinar su identidad.

El Dr. John Money dice, "Muchos creen equivocadamente que cualquier cosa que sea biológica no se puede cambiar, y cualquier cosa que sea mental, sí. Ambas proposiciones están equivocadas. La homosexualidad siempre es biológica y siempre mental, ambas van juntas. Es mental porque existe en la mente. Es biológica porque la

mente está en el cerebro. El cerebro sexual, a través de su sistema nervioso extendido, se comunica en ambas direcciones con los órganos sexuales”.[67]

Nuestro carácter es el resultado de nuestras elecciones y experiencias en la vida. Un artículo en el *Harvest News* dice, “Algunos de nosotros somos tímidos, algunos ansiosos, algunos tenemos problemas para reprimir nuestra ira, padecemos dependencias químicas, otros tememos comprometernos. ¿‘Escogimos’ algunas de éstas? En realidad *toda* nuestra personalidad adulta es el resultado de un intercambio complejo de la herencia y del ambiente familiar con miles de pequeñas decisiones desde que podemos recordar. Los resultados son una mezcla profundamente entrelazada de sentimientos, pensamientos y hechos”.[68] Aún cuando usted no tuvo control en la aparición de la atracción homosexual, sí puede escoger cómo responder ante ella.

El élder Dallin H. Oaks dijo que “los sentimientos son otra cosa; algunos parecen ser innatos mientras que otros resultan de las experiencias terrenales. Además, algunos sentimientos son el resultado de una compleja interacción de la naturaleza y de que se fomenten esos sentimientos. Todos experimentamos algunos sentimientos que nosotros no elegimos, pero el evangelio de Jesucristo nos enseña que, no obstante, tenemos el poder para resistir y reformar nuestros sentimientos (según sea necesario) para garantizar que no nos lleven a abrigar pensamientos indebidos o a participar en un comportamiento pecaminoso”.[69]

---

**Lectura recomendada**

*Medidas ante el abuso: Ayudas para líderes eclesiásticos,* Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días (número de artículo 32248 002)

*Preventing and Responding to Child Abuse (Prevensión y medidas ante el abuso de menores),* Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, disponible sólo en inglés (número de artículo 33196 002)

*Stolen Childhood: What You Need to Know About Sexual Abuse (Infancia robada: Lo que usted necesita saber acerca del abuso sexual),* por Alice Huskey.

*The Wounded Heart: Hope for Adult Victims of Childhood Sexual Abuse (El corazón herido: Una esperanza para los adultos víctimas de abuso sexual en la niñez*), por Dr. Dan B. Allender.

CAPÍTULO 3

# ¿Puedo resolver mis problemas homosexuales?

Tal vez usted está luchando por hallar sentido a la atracción homosexual a la luz del evangelio. Aun cuando tiene un testimonio del evangelio, también sabe que estos sentimientos son muy reales y fuertes y a pesar de sus intentos por vivir el evangelio no logra que estos sentimientos desaparezcan. Está atrapado entre el evangelio que es lo correcto y la atracción hacia otros hombres que es lo contrario al evangelio. La respuesta de la mayoría de los hombres es (1) tratar de suprimir estos sentimientos y vivir el evangelio o (2) decidir que el evangelio no encaja en su vida y ceder ante la atracción, perdiendo de esta manera las bendiciones que se obtienen al vivir el evangelio. El rechazar el evangelio no fue una solución para mí, pero el suprimir estos sentimientos tampoco hizo que desaparecieran. La supresión significa una lucha continua donde, a lo mejor, la persona es célibe pero miserable, y a lo peor, lleva una vida doble pretendiendo ser un buen miembro de la Iglesia pero secretamente llevando un comportamiento homosexual. La única manera de resolver el problema es identificar las necesidades que causan estas atracciones y satisfacerlas de manera legítima.

Este capítulo trata la realidad de resolver los problemas homosexuales. Da una definición de lo que significa resolver estos problemas, estadísticas con el número de personas que los han resuelto e información acerca del tiempo que esto toma. Finalmente, explica qué tan completo puede ser el cambio y la meta final de llevar esto a cabo.

## ¿Es posible resolver estos problemas?

El mundo ha definido conceptos tales como *homosexual* y *orientación sexual* y nos dicen que son innatos y no pueden ser cambiados. Muchas personas están convencidas de esta teoría y creen que la orientación homosexual es tan genética como lo es la

raza o el que una persona sea diestra. Ellos argumentan que aquellos que han cambiado simplemente están abstraídos en una fantasía y que un día volverán a la realidad y se darán cuenta que siguen siendo homosexuales.

Aun cuando estos argumentos de activistas gay son complejos y pueden parecer lógicos, tienen poca credibilidad cuando se ven en la perspectiva más amplia del plan de salvación eterna. El creer que Dios nos daría problemas que no podríamos vencer es negar el poder de la expiación y la omnipotencia de Dios.

El Dr. Charles Socarides dijo, "Desde el punto de vista de la resistencia del paciente, el desafío mayor en tratar a la homosexualidad es el concepto erróneo de que el desorden sea innato o ingénito".[70] Pero usted no es un "homosexual" y no tiene una "orientación sexual" inalterable.

El presidente Spencer W. Kimball enseñó, "Después de haber considerado los aspectos abominables, la repugnancia y propagación del pecado de la homosexualidad, la cosa gloriosa que hay que recordar es que puede curarse y perdonarse. El Señor ha prometido que todos los pecados pueden ser perdonados, salvo algunos que se han designado, y esta transgresión no figura entre estos últimos. De manera que es perdonable, si se abandona por completo, y si el arrepentimiento es sincero y absoluto. Ciertamente se puede vencer, porque son numerosas las personas felices que en un tiempo se encontraban en su poder, pero que desde entonces han transformado sus vidas por completo".[71]

Yo testifico personalmente que es posible disminuir la atracción homosexual, eliminar el comportamiento homosexual y llevar una vida feliz en armonía completa con el evangelio. Lo sé porque yo lo he logrado. Me sentía en conflicto por mis sentimientos y atormentado por mi deseo de actuar. Ahora que he resuelto este problema, siento paz y bienestar como una persona completa. Y el mío no es el único caso. Personalmente conozco otras personas y he leído de cientos más que han resuelto problemas significativos y ahora son más felices y están en paz consigo mismas y con Dios.

## ¿Qué significa resolver estos problemas?

El proceso descrito en este libro *no* es un proceso de suprimir los sentimientos y controlar el comportamiento a través de la fuerza de voluntad. La meta es *resolver* los problemas que en primer lugar crearon la atracción homosexual y que la siguen sustentando. La transición para abandonar la homosexualidad puede incluir lo siguiente:

- reducir o eliminar los deseos homosexuales.
- eliminar el comportamiento homosexual.
- desarrollar un sentido de seguridad en sí mismo y de su identidad como varón.

### *Deseos*

A medida que los hombres empiezan a resolver las cuestiones homosexuales, notan que su atracción sexual hacia otros hombres disminuye de manera significativa. Pueden incluso llegar a no sentirse atraídos sexualmente hacia otros hombres en absoluto. Puede ser que otros continúen sintiéndose atraídos hacia otros hombres igual que antes, pero aprenden a hacer frente a esta atracción sin sentirse abrumados por ella.

Muchos hombres experimentan cierta atracción de vez en cuando, pero pueden manejarla con un mínimo de ansiedad y no permiten que domine su vida o su comportamiento. Con el tiempo, los sentimientos disminuyen tanto en número como en intensidad hasta que se es fácil ignorar estos pensamientos volátiles, de la misma manera que lo hacen con otros pensamientos indeseables que llegan a su mente. Como lo describe Joe Dallas, para la mayoría de los hombres estos deseos "pasan de ser algo de mayor importancia a algo de menor importancia, un problema que no domina sus vidas o les evita experimentar amistades sanas, un matrimonio sólido y la paz mental. Si continúa siendo un problema, es solamente un problema entre muchos otros, no luchan diariamente con ello y rara vez le dan importancia. Para ellos, la batalla ya no es considerada como tal".[72]

La mayoría se dan cuenta que los sentimientos heterosexuales despiertan o aumentan en ellos.

*Comportamiento*

Con una mejor comprensión de estos problemas, los hombres con atracciones homosexuales reconocen que pueden decidir de evitar la actividad sexual con otros hombres y la mayoría puede controlar sus acciones. La noticia reconfortante es que a medida que ellos resuelven problemas más profundos, encuentran que su compulsión por actuar disminuye y en muchos casos desaparece. A medida que el tiempo pasa, el comportamiento homosexual disminuye y se hace menos atractivo, y en algunos casos, hasta respulsivo.

Si usted se ha involucrado en comportamiento sexual durante algunos años, tendrá mayor dificultad para vencer los hábitos y adicciones sexuales. Pero si está sinceramente motivado y hace un verdadero esfuerzo, podrá vencer estas adicciones.

*Identidad*

Tal vez usted se sienta atraído hacia otros hombres debido a una imagen distorsionada que tiene de sí mismo y de otros. Si ha aceptado una identidad "gay", puede cambiar esa percepción y aceptarse a sí mismo como un hijo de Dios con un potencial eterno. Con niveles más elevados de autoaceptación, sus sentimientos de autoestima y masculinidad aumentarán, empezará a ver su valor en relación con otros hombres y dejará de compararse a sí mismo con otros hombres. A medida que se vuelve más responsable al enfrentar las situaciones en lugar de reaccionar ante ellas, podrá desarrollar relaciones más sanas con los hombres y su atracción sexual disminuirá.

## ¿Cuántas personas cambian?

Dado que la homosexualidad es la manifestación exterior de problemas sin resolver que son centrales para la personalidad del individuo, el decidirse a trabajar en estos asuntos requiere una

revaluación de su persona y trabajar para lograr cambiarla. Esto puede ser un proceso tardado y doloroso, y no todos los que empiezan terminan.

*Observaciones personales*

Durante los últimos siete años, me he involucrado con grupos de apoyo de Santos de los Últimos Días para hombres con problemas homosexuales. He trabajado la mitad de ese tiempo en mis propios problemas y el resto del tiempo he servido en capacidades de líder. Durante esos siete años, creo que ha habido más de mil hombres que han asistido por lo menos a una sesión y de manera personal he conocido probablemente a 350 de ellos. Su éxito ha variado debido a diversos factores, el principal de los cuales yo creo es su nivel de compromiso por lograrlo.

- Muchos asisten a unas cuantas reuniones y luego las abandonan. Aprenden un poco sobre la filosofía de cambiar su vida, pero no continúan porque no creen que sea posible que ellos cambien, o deciden que no desean cambiar, o que no están listos para cambiar, o sienten que el grupo de apoyo no les fue de utilidad.
- Otros asisten a las reuniones de los grupos de apoyo porque gozan de la amistad que encuentran en otros que, como ellos, luchan con la homosexualidad. Es de gran alivio para ellos saber que hay otros hombres Santos de los Últimos Días que comparten los mismos valores y comprenden su situación. Pero para ellos, esto es una reunión social y no se sienten comprometidos a lograr más que presentarse a estas reuniones.
- Otros asisten debido a sentimientos de culpabilidad. Saben que deben cambiar pero no están dispuestos a hacer el esfuerzo para lograrlo. Sin sentirse comprometidos, participan en un plan superficial para aplacar su conciencia y tranquilizar a su familia.

Desafortunadamente, la mayoría de las mil personas que han asistido a los grupos de apoyo por cualesquiera de estas razones han encontrado un éxito limitado. Sus esfuerzos parciales podrán representar algunos cambios, pero pocos son los que logran un

progreso duradero y significativo.

Hay esperanza para aquellos que están comprometidos en el proceso y ponen todo el esfuerzo que se requiere. Aun cuando esto representa lo más difícil que yo he hecho, valió la pena. Ya no lucho con la homosexualidad. Esto ya no controla mi vida ni domina mis pensamientos. Para que yo llegara a este punto, se requirió lo siguiente:

- estudio personal, oración, meditación y llevar un diario por un período de cuatro años.
- acercarme más con mi Padre Celestial y Jesucristo.
- relacionarme y cimentar relaciones importantes con otros varones.
- terapia individual durante cinco meses.
- terapia de grupo (dos grupos de seis semanas).
- reuniones de grupos de apoyo durante tres años y medio.

De aquellos que hacen este tipo de compromisos, la mayoría puede resolver sus problemas y hacer cambios significativos y duraderos en sus vidas.

*Observaciones de otras personas*

Afortunadamente, usted no tiene que basarse solamente en mi palabra. Lea las siguientes opiniones y estudios llevados a cabo por profesionales en la materia.

Durante más de 17 años, el Dr. William Consiglio, profesor asociado de trabajo social clínico en la Universidad Estatal del Sur de Connecticut, ha trabajado con hombres y mujeres que buscan liberarse de la homosexualidad. Informa que el 40% de sus clientes encuentran soluciones personales y gozan de una vida heterosexual total, muchos de ellos casándose y convirtiéndose en padres. Otro 40% logra una solución funcional en el sentido de que se controlan sus pensamientos homosexuales, atracciones y comportamientos, y de esta manera mantienen un celibato constante. El restante 20% sale de este proceso y finalmente regresa a una vida homosexual activa.[73] Informa que aún para aquellos que no se recuperan completamente existe una esperanza. Pueden "lograr una cura emocional en un grado significativo, aumentar su autoestima y su

bienestar espiritual y pueden continuar por la vida libres de la obsesión homosexual y la preocupación que conlleva. Les permite tener relaciones plenas y vivir más integrados y con vidas más satisfactorias y compatibles con sus valores y convicciones espirituales. Y eso en sí es una muy buena noticia".[74]

El Dr. Reuben Fine, Director del Centro de Capacitación Psicoanalítica de New York, declaró, "recientemente he tenido oportunidad de revisar los resultados de la psicoterapia con homosexuales, y me he sorprendido con los resultados. Es paradójico que aun cuando los grupos homosexuales políticamente activos niegan la posibilidad de cambio, todos los estudios desde Schrenck-Notzing a la fecha han encontrado resultados positivos, sin importar el tipo de tratamiento usado. . ."[75] Más adelante dijo, "Ya sea por medio de la hipnosis. . . , los psicoanálisis de cualquier tipo, la psicoterapia educativa, la terapia del comportamiento y/o los procedimientos educativos sencillos. . .un considerable porcentaje de homosexuales declarados se volverán heterosexuales. . . . Si los pacientes fueron motivados, no importa el procedimiento adoptado, un gran porcentaje dejará la homosexualidad. En este contexto, la información pública es de gran importancia. La información publicada por ciertos círculos de que 'la homosexualidad no puede ser tratada con la psicoterapia' hace un daño incalculable a miles de hombres y mujeres".[76]

En 1994, el Dr. Houston MacIntosh informó en el *Journal of the American Psychoanalytic Association (Boletín de la Asociación Americana Psicoanalítica)* sobre una encuesta de 285 psicoanalistas que atendieron a 1 215 pacientes homosexuales. Los psicoanalistas informaron que el 23% de los pacientes cambiaron a la heterosexualidad y el 84% recibió importantes beneficios terapéuticos.[77]

El Dr. Charles Socarides, quien enseña y sirve como psiquiatra asistente en el Colegio de Medicina Albert Einstein en Nueva York, informa que al tratar a 45 "homosexuales declarados", el 44% de ellos desarrollaron funcionamiento heterosexual total.[78] Estos niveles de éxito son tan buenos como, o mejor que, aquellos para tratar otras condiciones. Comparemos el nivel de éxito al vencer los

problemas homosexuales con el de vencer problemas de depresión, una de las condiciones más comunes en el tratamiento. De las personas tratadas con problemas de depresión, la tercera parte mejora, otra tercera parte queda igual y una tercera parte empeora. Esta división en tercios es igual para el tratamiento de muchas otras afecciones. Si en verdad la homosexualidad es una condición que se puede tratar, y que puede cambiar, podemos esperar aproximadamente los mismos niveles de éxito. De hecho, los niveles de éxito son ún más altos, La evidencia clínica muestra que el nivel de recuperación para los problemas homosexuales es aún mayor que para la adicción a las drogas y el alcoholismo. La comunidad profesional en general considera que un tratamiento tiene éxito si más de la mitad de los pacientes demuestra mejoría; el promedio de recuperación para la adicción a las drogas y el alcoholismo es más o menos del 50%. El estudio de Masters y Johnson mostró que el nivel de recuperación de la homosexualidad es de 71.6% cuando existe motivación y apoyo.[79]

El Dr. Irving Biever, quien fue presidente del Colegio de Medicina de Nueva York, llevó a cabo un estudio de nueve años sobre la homosexualidad masculina. Su equipo de investigación concluyó que "muchos homosexuales se volvieron exclusivamente heterosexuales luego del tratamiento psicoanalítico. Aun cuando este cambio se logra más fácilmente por algunos que otros, a nuestro juicio, un cambio heterosexual es una posibilidad para todos los homosexuales que están altamente motivados para hacerlo.[80] Después de seguir la pista a algunos de estos pacientes hasta por diez años, argumentó promedios de éxito del 30–50%.[81]

El Dr. Gerard van den Aardweg hizo un análisis extensivo de 101 personas que tenía bajo tratamiento y encontró que el 60% de aquellos que continuaron con el tratamiento alcanzaron "al menos un estado satisfactorio por un período largo de tiempo. Con esto, quiere decir que los sentimientos homosexuales habían sido reducidos al más a impulsos ocasionales, mientras la orientación sexual se había tornado predominantemente heterosexual, o que los sentimientos homosexuales estaban ausentes por completo, con o sin predominancia de intereses heterosexuales. De este grupo, sin

embargo, cerca de un tercio podía ser considerado como 'radicalmente' cambiado. Esto significa que ya no tenían ningún intereses homosexuales sino sentimientos heterosexuales normales, y además habían mostrado un cambio fundamental en sus emociones de negativo a positivo, es decir, de inestabilidad a estabilidad normal y razonable. . . ."[82]

Para su tesis de doctorado en la Universidad de Brigham Young, en 1978 Elizabeth James llevó a cabo tal vez el más extenso estudio de literatura sobre el tratamiento de la homosexualidad que se haya efectuado hasta la fecha. En su análisis de 101 estudios que se han publicado de 1930 a 1976, encontró que aproximadamente 35% de los clientes se recuperaron y 27% mejoraron. Concluye que "es plenamente posible una mejora significativa y hasta la recuperación total".[83] Hace notar un promedio de 81% de recuperación y mejoría para los bisexuales, 69% para clientes de terapia a largo plazo, 53% para clientes de terapia a corto plazo y 42% para clientes exclusivamente homosexuales. Hace notar "que hay lugar para desarrollar nuevos tratamientos y combinaciones de técnicas que aumentarán la eficacia de los procedimientos que están en uso".[84] Desde 1978, se ha logrado aumentar la eficacia de las técnicas de tratamientos. Se han desarrollado nuevas teorías y metodologías, y muchos terapeutas están recibiendo capacitación especializada. Se han escrito numerosos libros para ayudar tanto al terapeuta como a los individuos que intentan interpretar mejor sus sentimientos. Actualmente, las perspectivas para un cambio exitoso son más alentadoras.

Los Dres. Thomas y Ann Pritt informan que "el liberarse de la homosexualidad es posible para los hombres y mujeres cuando llegan a reconocer las causas subyacentes de sus atracciones y tener sentimientos legítimos y sanos que reafirman su identidad con heterosexuales de valor de su propio sexo".[85]

Estos son solamente algunos de los muchos estudios y experiencias que demuestran que muchas personas están resolviendo sus problemas homosexuales. Si usted no conoce a alguien que haya hecho estos cambios en su vida, podrá pensar que nadie lo ha logrado, porque no se oye frecuentemente de personas que lo logren.

Difícilmente una persona aparecerá en la televisión o se parará en un púlpito en una reunión de la Iglesia y admitirá que se sentía sexualmente atraído hacia personas del mismo género pero que ya no es así. Por lo regular, las personas se guardan para sí mismos todo lo relacionado con problemas homosexuales, y cuando han resuelto sus problemas, muchas veces las personas a su alrededor no se enteran de lo que ha sucedido. Contentos de haber resuelto estos problemas, siguen adelante con su vida calladamente. El psicólogo Gerard van den Aardweg dice "Creo que estos casos son tal vez más numerosos de lo que pudiéramos imaginar, ya que muchos de ellos prefieren permanecer en el anonimato y no ser ejemplos públicos del 'homosexual convertido y curado'"[86]

Ahora, las preguntas en su mente acerca del cambio en la homosexualidad ya no deben ser preguntas de *si es posible,* sino *cuándo y cómo.*

## ¿Cuánto tiempo lleva lograrlo?

La duración de la transición varía, dependiendo de muchos factores, tales como:

- su motivación y compromiso en el proceso.
- las ganas que tenga para hacerse responsable de su vida.
- su esfuerzo por estudiar, orar, meditar y llevar un diario.
- su relación de acercamiento al Padre Celestial y a Jesucristo.
- la cantidad y calidad de la terapia individual y en grupo que recibe.
- el nivel de apoyo que recibe de aquellos que están cerca de usted y de los grupos de apoyo.
- su esfuerzo por cimentar nuevas relaciones.
- el grado al que usted ha aceptado una identidad homosexual.
- qué tanto abuso hay en su pasado y la severidad de los problemas que esto le ha causado.
- las ganas que tenga para dejar atrás su pasado homosexual.
- el tiempo y grado al cual se ha involucrado en comportamientos homosexuales.
- el grado al cual tiene adicciones y compulsiones.

Aquellos que pueden definir sus problemas y empezar a trabajar

temprano, aún antes de que el comportamiento compulsivo se convierta en adicción y antes de que la actitud se convierta en identidad, podrán lograr la transición en un período de sólo meses. Aquellos que empiezan el proceso después de años de hábitos sexuales y condicionamiento mental se dan cuenta que requieren de mayor esfuerzo y mucho más tiempo. Muchos hombres con quienes he hablado informan que les toma entre tres y diez años. Sin embargo, no se deben indicar períodos de tiempo y esperar que los cambios se efectúen dentro de ese período. El problema no se suscitó en una noche y probablemente no se pueda resolver en el mismo tiempo.

*Progreso gradual*

En la sociedad actual con frecuencia esperamos resultados inmediatos. Los satélites, las computadoras y los hornos de microondas nos permiten realizar algunas cosas en cuestión de segundos. Cuando las cosas no suceden de inmediato, o cuando las soluciones no se presentan a la velocidad de las computadoras, nos llenamos de pánico. Olvidamos que algunas de las cosas más importantes de la vida toman más tiempo—usualmente en término de meses y años.

No impongamos límites de tiempo a los cambios en nuestra vida. Algunas personas empiezan a notar el progreso a las pocas semanas, mientras que a otros les toma meses. Aunque Dios obra milagros, pocas personas se pueden liberar de los sentimientos homosexuales en un abrir y cerrar de ojos. En lugar de un cambio de 180 grados en sus atracciones sexuales, la mayoría de los hombres experimentan cambios graduales en la comprensión de sí mismos en los aspectos espirituales, físicos, sexuales y emocionales. Después de trabajar en ello, uno se dará cuenta que su atracción sexual hacia otros hombres empieza a disminuir y lo controla mejor que antes. Será menos frecuente e intenso y se sentirá menos apremiado a buscar contactos homosexuales. Este tipo de progreso gradual requiere de paciencia y perseverancia y es la verdadera prueba de su compromiso hacia Dios. La clave se encuentra en reconocer que está mejorando y continuar haciéndolo. Mi amigo Garrick dijo, “Estoy contento con

cambiar poco a poco y aprender lo que Cristo quiere que aprenda acerca de la atracción por personas del mismo sexo. Estoy satisfecho si tengo que luchar con todas las personas en el mundo para llegar a ser feliz sin importar las circunstancias de la vida. Estoy agradecido por la oportunidad".[87]

Algunas personas argumentan que si la persona lucha durante muchos años—y algunas veces toda su vida—es prueba de que no es posible cambiar. Sin embargo, el evangelio enseña que uno de los propósitos de esta vida es tener experiencias que prueben nuestra fe. Las escrituras nos exhortan a dejar al hombre natural y llegar a ser nuevas personas en Cristo (véase Mosíah 3:19). Se espera que a lo largo de esta vida haya una lucha entre nuestra antigua naturaleza y nuestra nueva naturaleza, y las escrituras contienen muchos consejos sobre cómo ganar esta batalla.

*En el debido tiempo del Señor*

No se sienta frustrado si su progreso es más lento de lo que originalmente esperaba. Recuerde que este es un proceso complicado que no se resuelve de la noche a la mañana. Si tiene deseos justos y está haciendo todo lo que puede, deberá ser paciente. Las respuestas surgirán y el cambio se llevará a cabo, pero en el debido tiempo del Señor y no en el suyo.

En la alegoría de los olivos que se encuentra en Jacob, leemos, "Y aconteció que el siervo dijo a su amo: ¿Cómo fue que viniste aquí a plantar este árbol, o esta rama del árbol? Porque he aquí, era el sitio más estéril de todo el terreno de tu viña. Y le dijo el Señor de la viña: No me aconsejes. Yo sabía que era un lugar estéril; por eso te dije que lo he nutrido tan largo tiempo, y tú ves que ha dado mucho fruto" (Jacob 5:21-22). Debemos tener cuidado y no aconsejera al Señor, sino recibir Su consejo (véase Jacob 4:10). Se nos dan los desafíos que necesitamos en la vida. "Fíate de Jehová de todo tu corazón, Y no te apoyes en tu propia prudencia. Reconócelo en todos tus caminos, Y él enderezará tus veredas" (Proverbios 3:5-6). No le pida a Dios que lo haga a su manera. En su lugar ore "Que se haga tu voluntad".

*Progreso eterno*

La homosexualidad parece ser un problema grave para muchas personas porque incluyen en la homosexualidad los problemas de toda la vida. Pero recuerde que *todos* tienen problemas en aspectos como la autoestima, las relaciones, la intimidad, la lascivia, el compararse a sí mismos con otros y toda una cadena de problema que son parte de un largo proceso de crecimiento, de vencer y de mejorar. Estos puntos de crecimiento personal y desarrollo son parte de un gran plan de progreso eterno. Los cambios que iniciemos en esta vida continuarán en la venidera. Por lo tanto, cualquier progreso que podamos hacer en un término corto o largo, debemos empezarlo ya.

Mi amigo Brad ha trabajado arduamente para resolver muchos asuntos difíciles en su vida. Ha aumentado en gran manera sus sentimientos de masculinidad y se ve a sí mismo bajo una nueva luz. Los sentimientos heterosexuales han despertado en él, ha empezado a salir en citas y espera casarse. Sin embargo, también sufre del SIDA que contrajo durante sus días de promiscuidad. Yo admiro que no ha permitido que el avance del SIDA disminuya su deseo de resolver sus problemas. Sería más fácil que desistiera en su deseo de casarse, sabiendo que es probable que no tenga el tiempo suficiente para casarse en esta vida. Pero él tiene una perspectiva eterna de su crecimiento y desarrollo, y se da cuenta que cualquier progreso que haga en esta vida le será de beneficio en la venidera. (Véase la historia de Brad en la sección de testimonios en este libro). La meta de llegar a ser un hombre de Dios en verdad se puede realizar, y vale la pena lograrlo sin importar lo que cueste.

## ¿Qué tan completo será el cambio?

Para la mayoría de las personas, el efectuar este proceso de transición no le garantiza que no volverá a tener un pensamiento homosexual. Joe Dallas nos dice, “Si un hombre ha sido un borracho durante 20 años y luego se une a Alcohólicos Anónimos y permanece sobrio, definitivamente ha cambiado. Su sobriedad tendrá un gran impacto en todas las facetas de su vida, mejorará su

actitud, sus relaciones y su desempeño en el trabajo. ¿El deseo ocasional por un trago acaso anulará su reclamo de haber cambiado? Para nada".[88] El Dr. Dean Byrd dice, "No es muy diferente a los resultados de otros tratamientos para otros tipos de luchas emocionales. ¿Esperamos que la persona nunca vuelva a luchar? No, solamente esperamos que tenga los medios para responder a esas luchas de manera apropiada."[89]

No mida su progreso simplemente por los tipos de tentaciones que aún experimenta. Recuerde que la tentación no es pecado. Seguramente Satanás tratará de recordarle su pasado y tratará de hacerle dudar si en verdad ha cambiado. Pero recuerde que todos experimentamos tentaciones. Cristo fue tentado toda Su vida pero no sucumbió a la tentación. La vida es un proceso continuo de estar haciendo a un lado al hombre natural y dirigiéndose hacia Dios. Las tentaciones no nos definen; somos definidos por la manera en que respondemos ante las tentaciones. Por lo tanto, si hace a un lado las tentaciones homosexuales y actúa de manera responsable, puede estar seguro que los cambios que experimente son reales.

Como lo explica Joe Dallas, "*Todos* los cristianos luchan con el pecado, *todos* los cristianos tienen arraigada áreas de debilidad y *todos* los cristianos en ocasiones se sienten abrumados con sus asuntos personales. . . .Sin embargo, no todos los cristianos sienten que tienen que vencer completamente sus debilidades o, si no lo logran, abandonar la fe".[90] En el libro *A Place in the Kingdom: Spiritual Insights from Latter-day Saints about Same-sex Attraction (Un lugar en el reino: Pensamientos espirituales de Santos de los Últimos Días acerca de la atracción entre personas del mismo sexo),* Leo Hall explica que sus atracciones homosexuales no han desaparecido. "Decidí no preocuparme *cuándo* o *si* mis sentimientos de atracción por el mismo sexo desaparecerán. Mi esperanza inmediata es que, día a día, puedo controlar o dominar cualquier pensamiento o conducta sexual que aparezca. Estoy aprendiendo a reemplazar los sentimientos indeseados con interés, amor y empatía hacia todos los hombres. . . .De hecho, no deseo que mis sentimientos de atracción por el mismo sexo desaparezcan simplemente. En su lugar, espero que sean reemplazados por o se

eleven hacia un amor más celestial”.[91]

## ¿Qué es un milagro?

“Y ahora bien, a todos vosotros que os habéis imaginado a un dios que no puede hacer milagros, quisiera preguntaros: ¿Han pasado ya todas estas cosas de que he hablado? ¿Ha llegado ya el fin? He aquí, os digo que no; y Dios no ha cesado de ser un Dios de milagros” (Mormón 9:15).

Mi amigo Arturo escribió lo siguiente: “Una mujer en nuestro barrio tuvo un terrible accidente automovilístico el verano pasado. Su cuello y espalda se rompieron y creían que quedaría paralizada por el resto de su vida. Pero se le dio una bendición y se le prometió que se recuperaría de manera importante. Se sometió a cirugía de la columna y durante mucho tiempo tuvo que usar una férula. Con el tiempo ha recuperado sus funciones y ahora ya puede asistir a la iglesia ayudándose con dos bastones; no necesita usar una silla de ruedas o un caminador. Puede subir las escaleras y se puede decir que tiene buen dominio de sus manos, aun cuando no total. La vi el domingo pasado y sentí que me debía acercar a ella y decirle el gozo que me daba verla en la iglesia porque ella es para mí un testimonio de un milagro de estos días.

“Es interesante para mí, porque su milagro es diferente a los milagros relatados en la Biblia. No fue algo súbito. No fue completo. Está más impedida que como estaba antes del accidente. Pero en mi corazón el Espíritu me testificó ese día—y lo sigue haciendo cuando la veo—que de hecho, ella fue grandemente bendecida en su recuperación . Es un milagro, sin importar el tiempo que esto se ha llevado, sin importar que no sucedió de repente o de que no está totalmente recuperada o de que tal vez nunca lo estará.

“Lo estoy relacionando con mi propia situación. El milagro de mi propia recuperación puede tomar un largo tiempo. Puede ser gradual. Tal vez nunca llegue al punto al que me gustaría llegar, en términos de no más deseos homosexuales y ningún pensamiento homosexual jamás. (Aún las personas que siempre han sido heterosexuales tienen pensamientos inapropiados, ¿verdad?) Pero eso no quiere decir que el milagro no va a suceder de otra manera

que sea igualmente maravilloso. Y sin importar cuánta fe y esfuerzo tome para lograrse—signifique lo que signifique ese milagro en mi vida—valdrá la pena".

En Doctrina y Convenios leemos, "Y además, a algunos les es dado obrar milagros" (DyC 46:21). ¿Puede Dios cambiarlo a usted? ¿Hay algo demasiado difícil para Dios? "Porque nada hay imposible para Dios" (Lucas 1:37). No importa qué tan monumental sea su lucha; no es demasiado difícil con la ayuda de Dios. "Porque yo soy Dios, y mi brazo no se ha acortado; y mostraré milagros, señales y maravillas a todos los que crean en mi nombre" (DyC 35:8). Los milagros ocurren. No necesariamente suceden de la noche a la mañana y no siempre de la manera que deseamos. Pero ciertamente suceden. Los he visto en mi vida y en la vida de muchos de mis amigos.

## ¿Cómo debo describir el proceso del cambio?

Las frases "*resolviendo* los problemas homosexuales", "*venciendo* los efectos de la homosexualidad", "*cambiando* la homosexualidad" y "*saliendo* de la homosexualidad" son buenas descripciones del proceso. Es un proceso de resolver necesidades emocionales legítimas. La Dra. Elizabeth Moberly explicó, "Uno no debe tratar de curar o pedir a Dios que cure algo para lo cual una cura no es necesaria. Dios no 'cura' a la gente de las necesidades legítimas. . . No es solamente irónico, sino trágico, que la gente trate de 'curar' lo que debe ser rectamente satisfecho".[92]

Tal vez sea más fácil acuñar un término para describir el proceso si la homosexualidad fuera una condición que es la misma para todos y si tuviera un principio y un fin fácil de identificar. Si la pudiéramos medir, podríamos determinar de qué manera y cuándo salimos de ella. Pero los elementos individuales que forman la condición homosexual son simplemente los desafíos de la vida que todos enfrentamos en uno u otro grado y en los que tal vez se tenga que trabajar una buena parte de la vida. Por ejemplo, puede no haber un tiempo definido cuando alguien pueda decir que ha vencido un problema como la envidia, la lujuria o la incredulidad. Puede progresar mucho por vencerlos, pero tal vez tenga que luchar con

algunos aspectos por el resto de su vida. No estoy seguro si en su vida una persona deba detenerse jamás en su intento por mejorar sus sentimientos de autoestima y siempre podemos trabajar por lograr una autopercepción más correcta, recordándonos constantemente quienes somos y luchando por regresar a la presencia de nuestro amoroso Padre Celestial.

Somos parte de una familia humana que tiene retos por vencer en la vida. Todos trabajamos con un tipo de problemas únicos, y tratamos de ser mejores hoy de lo que fuimos ayer. Nuestra naturaleza divina nos dice que continuaremos aprendiendo y creciendo y mejorando a través de la eternidad.

## La meta final

La meta final de este proceso de transición es lograr lo siguiente:

- un sentido de pertenecer al género masculino.
- bienestar en sus relaciones con hombres heterosexuales.
- relaciones emocionalmente sanas con otros hombres.
- la habilidad para relacionarse emocional, espiritual y físicamente con las mujeres.
- la habilidad para funcionar de manera efectiva como esposo y padre.
- la satisfacción personal de comprenderse, de controlarse y de sentirse bien acerca de sí mismo.

---

## Lectura recomendada

*Homosexuality: Opposing Viewpoints (Homosexualidad: Puntos de vista opuestos),* William Dudley, editor del libro, Greenhaven Press, San Diego, California, 1993). Este libro analiza de manera objetiva las dos puntos de vista a la cuestión de si es posible el cambio.

CAPÍTULO 4

# El albedrío, la libertad y la responsabilidad

En uno de mis grupos de apoyo desarrollé una amistad cercana con un hombre que tenía una hermosa familia y un testimonio del evangelio. Aun cuando lo intentaba y estaba logrando progreso, finalmente dejó la Iglesia y a su familia al elegir una vida de soltero sin preocupaciones. Pienso que parte de la razón por la que hizo esa elección fue que sentía que no tenía opciones. Este capítulo le dice que *sí* tiene opciones. Muchos hombres toman las decisiones correctas en situaciones difíciles y como resultado están logrando cambios importantes en su vida.

Nuestra vida está compuesta por muchas pequeñas elecciones. Raramente tomamos una decisión monumental. Las pequeñas cosas moldean nuestro carácter y nos hacen ser quienes somos. Nuestro carácter es el compuesto—el resultado neto—de esas pequeñas elecciones. Este capítulo explora nuestro poder de elegir y de qué manera esas elecciones influyen en nuestra vida eterna.

En Doctrina y Convenios leemos: "yo preparé todas las cosas, y he concedido a los hijos de los hombres que sean sus propios agentes" (Dy C 104:17). ¿Qué significa ser nuestros propios agentes? Veamos los conceptos de albedrío y libertad.

*Albedrío, libre albedrío* y *albedrío moral,* todos se refieren a nuestro poder interno de ejercer nuestra voluntad y tomar elecciones *Libertad* se refiere al poder externo y a la oportunidad de realizar dichas decisiones.[93]

## El albedrío

Antes de venir a esta tierra, Dios nos dio a cada uno de nosotros nuestro albedrío—el poder de escoger (véase Alma 13:3). De hecho, una de las razones principales por las que vinimos a esta tierra fue para ser probados, para ver si haríamos todo lo que se nos mandara (véase Abraham 3:25). En el concilio celestial, Satanás presentó un plan alternativo que negaba el albedrío. Cuando fue rechazado, se rebeló, "y pretendió destruir el albedrío del hombre que yo, Dios el

Señor, le había dado" (Moisés 4:3-4).

Al saber que Satanás está ansioso para que hagamos mal uso del poder del albedrío, necesitamos tener cuidado con las elecciones que hacemos. "Por lo tanto, el Señor Dios le concedió al hombre que obrara por sí mismo" (2 Nefi 2:16).

"Anímense, pues, vuestros corazones, y recordad que sois libres para obrar por vosotros mismos, para escoger la vía de la muerte interminable, o la vía de la vida eterna" (2 Nefi 10:23). Dios nos ha dado nuestro albedrío—el poder de escoger—y ninguna persona u organización nos lo puede quitar.

## La libertad

Lo que se nos puede quitar o reducir en esta vida es nuestra *libertad*, que es el poder para obrar de acuerdo con nuestras elecciones. El élder Dallin H. Oaks explica que "el albedrío es absoluto, pero en las circunstancias de la mortalidad, la libertad siempre está limitada".[94] Explica que la libertad puede estar limitada o se puede quitar de tres maneras:

1. *Por leyes físicas.* Por ejemplo, estamos sujetos por la ley física de la gravedad y no podemos elegir no obedecerla. También pueden haber ciertos límites físicos con las que hemos nacido.
2. *Por las acciones de otros.* Escogemos vivir bajo ciertos regímenes gubernamentales que imponen leyes y restricciones para el bien común de la sociedad.
3. *Por nuestras propias acciones.* Nosotros escogemos imponer restricciones a nuestra libertad individual, por ejemplo, cuando escogemos usar el cinturón de seguridad del automóvil o cuando firmamos un contrato. En estas ocasiones usamos nuestro albedrío para limitar de manera temporal ciertas libertades individuales que nos permiten lograr una libertad eterna más importante. Usted puede escoger imponerse ciertos límites personales. Por ejemplo, si sabe que es susceptible a ciertos comportamientos adictivos, puede decidir limitar su acceso a lugares o condiciones que le podrían hacer caer en tentación.

Una restricción de libertad de esta manera "reduce el grado en el cual podemos actuar de acuerdo a nuestras elecciones, pero no nos

priva del albedrío que Dios nos ha otorgado".[95]

## Las consecuencias

Tenemos la tendencia a pensar que el albedrío de un asunto personal. Sin embargo, con frecuencia ignoramos el hecho que las elecciones tienen consecuencias. Tenemos la libertad de considerar nuestras opciones, hacer elecciones y actuar. Pero una vez que hemos actuado, no nos podemos librar de las consecuencias de nuestra acción. Por ejemplo, un astronauta elige entrar en el cohete. Puede salirse del mismo antes de que se inicie la cuenta regresiva, pero una vez que esto sucede, está atado por las consecuencias de su elección. En el principio eterno de la Ley de la Cosecha (véase Gálatas 6:7-9), cosechamos lo que sembramos. Las acciones tienen consecuencias.

El presidente Gordon B. Hinckley dijo, "Cada uno tiene el derecho de escoger entre lo bueno y lo malo, pero no importa la decisión, inevitablemente seguirán las consecuencias. Los que eligen quebrantar los mandamientos de Dios corren grandes peligros tanto espirituales como físicos. El apóstol Pablo declaró: 'La paga del pecado es la muerte' (Romanos 6:23)"[96]

## La responsabilidad, el rendir cuentas y la autoridad

En mi profesión, estoy en contacto con ejecutivos de compañías y les enseño administración y habilidades de liderazgo. Un problema que veo constantemente es una falla en el balance entre la responsabilidad, el rendir cuentas y la autoridad. Esto no solamente puede representar una fuente de fracaso en las compañías, sino también en las personas.

La *responsabilidad* es un acuerdo entre dos o más personas con el propósito de alcanzar un resultado deseado. Los resultados deseados deben ser comprendidos de manera mutua y aceptado por todas las partes.

*El rendir cuentas* es una consecuencia de la responsabilidad asignada. Cuando una persona tiene la responsabilidad de una tarea específica, debe rendir cuentas sobre los resultados obtenidos.

*La autoridad* es la habilidad dada a una persona para llevar a cabo la responsabilidad asignada. Incluye el acceso a los recursos apropiados (las personas, el dinero, el equipo, etc.) para llevar a cado el trabajo.

Es importante que estos tres elementos estén el balance. Un gerente debe asignar la responsabilidad, recibir el rendimiento de cuentas y dar la debida autoriada. ¿De qué manera se relaciona esto con usted si desea tomar control de su vida y efectuar cambios importantes? Usted necesita

- responsabilizarse de sus actos y tomar el control de su vida.
- responder ante alguien.
- ejercitar su propia autoridad (a) dándose a usted mismo permiso para actuar y (2) darle permiso a otra persona para que lo evalúe.

*La responsabilidad*

Satanás le hará creer que no es responsable por su albedrío en esta vida porque "nació así" y no tiene control de sus acciones homosexuales. Sin embargo, el evangelio de Jesucristo enseña que la responsabilidad individual es una ley eterna. Somos responsables de controlar nuestros impulsos para que podamos guardar los mandamientos y así lograr nuestro destino eterno.

El primer paso es aceptar la total responsabilidad personal por lo que ha sido, lo que es y lo que llegará a ser. Aún cuando usted no pidió tener deseos homosexuales, tome la responsabilidad de su vida ahora mismo. No alimente su propia lástima actuando como una víctima de la vida y de las situaciones externas. No culpe al medio ambiente o a sus genes por sus situación No es una víctima inocente de las circunstancias. Es un hijo de Dios y tiene derechos y habilidades divinos. Usted no escogió tener sentimientos y atracciones homosexuales pero *sí* escoge cómo responder ante ellos y su habilidad de superarlos será determinada por el control que decida ejercer en su vida.

A corto plazo, será más fácil evitar los problemas que encararlos. Tengo un amigo que es un experto en negaciones. La negativa es su mejor amigo. Pero esconderse de cosas que son problemáticas,

solamente hace las cosas peores. Los problemas se resuelven enfrentándolos.

*El rendir cuentas*

El rendir cuentas es un principio eterno. Leemos en Doctrina y Convenios, "Me es prudente; por tanto, os mando que os organicéis y le señaléis a cada cual su mayordomía; para que todo hombre me rinda cuentas de la mayordomía que le sea designada. Porque conviene que yo, el Señor, haga a todo hombre responsable, como mayordomo de las bendiciones terrenales que he dispuesto y preparado para mis criaturas" (DyC 104:11–13).

En la vida somos responsables ante Dios por todo lo que Él nos da. En la parábola de los talentos, los siervos fueron responsables de los talentos que recibieron y se esperaba que los multiplicasen (véase Mateo 25:14–30). En los llamamientos de la Iglesia, se nos pide que rindamos cuentas ante nuestros líderes del sacerdocio con quienes nos reunimos para ser entrevistados de manera regular. A aquellas personas que ya han hecho convenios en el templo se les recordará que se les instruyó sobre el dar informes de nuestro progreso y el ser responsables. El rendir cuentas nos permite mantener nuestra integridad y nos ayuda a crecer.

En su batalla con la homosexualidad, identifique a las personas ante quienes deberá rendir cuentas:

- *A sí mismo*, al admitir honestamente sus problemas y debilidades.
- *A Dios* en oración diaria, confesando sus debilidades y pidiendo fuerza para enfrentar el día.
- *A su obispo* o presiente de rama por los pecados que debe confesar.
- *A su terapeuta* de que tan bien está trabajando en las cosas que tiene que hacer.
- *A su confidente*. Con frecuencia necesitamos de un amigo en quién confiar. Éste puede ser alguien que también esté sufriendo con problemas homosexuales o simplemente un amigo cercano que se interese por usted.

En el libro de Santiago, leemos, "Confesaos vuestras ofensas unos

a otros, y orad unos por otros, para que seáis sanados. La oración eficaz del justo puede mucho" (Santiago 5:16).

Una vez que haya identificado a las personas que le ayudarán a rendir cuentas, hable con ellos acerca de las cosas específicas por las cuales usted debe ser responsable ante ellos. Por ejemplo, tal vez desee comprometerse a llamar por teléfono a alguien cada vez que se sienta tentado a actuar. O si tiene problemas con el callejoneo cuando regresa a casa después de trabajar, comprométase a llamar por teléfono a una persona cada noche para platicar sobre lo que hizo en el camino a casa. Indíqueles qué preguntas desea que le hagan. Es muy importante ser completamente honesto con ellos. Si usted falla, tal vez se sienta tentado a no decirle toda la verdad. Pero recuerde, usted ha hecho un trato con ellos con el propósito de ayudarle a *usted* y no será de ningún beneficio ocultarles la verdad aunque sea un poco.

*La autoridad*

El siguiente paso es dar autoridad o permiso para que ese amigo evalúe su progreso. Aun cuando usted le solicitó que se le evaluara, no se moleste cuando le hagan preguntas difíciles. Si se siente frustrado o controlado, recuerde que *usted les pidió* que lo evaluaran.

Con este acuerdo de rendir cuentas, tenga cuidado de no hacerlos responsable por sus acciones. Usted no los puede culpar si no lo llamaron o si usted no pudo ponerse en contacto con ellos en un caso de emergencia. Usted es responsable por sus acciones. El trabajo de ellos es recordarle esto a usted. A medida que aprenda a rendir cuentas, se sentirá más en control de la situación.

Otro aspecto de rendir cuentas es que usted reconozca que tiene autoridad sobre su propia vida si así se lo permite. Debido a fracasos anteriores, podrá sentirse impotente al actuar. Pero a medida que ejerza autoridad en su propia vida, se dará cuenta que puede hacer cambios significativos en la misma. Podrá actuar y esto hará una gran diferencia.

CAPÍTULO 5

# Las elecciones en la vida

Cada persona tiene que encontrar su propia forma de manejar la homosexualidad. Algunos escogen adoptar una identidad homosexual, "salir del clóset" y vivir abiertamente esa identidad. Otros escogen encontrar una solución a los problemas homosexuales para poder vivir el evangelio plenamente. La elección de resolver los problemas homosexuales es una elección en busca del crecimiento y autodesarrollo. El decidirse a resolver la homosexualidad es una elección mayor en la vida. Dado que la homosexualidad es la manifestación exterior de problemas sin resolver y que son determinantes en su personalidad, decidirse a trabajar en estos problemas involucrará una revaluación de su persona y la decisión de cambiar. Este capítulo delinea los pasos que se deben seguir y algunos puntos que debe considerar a medida que tome estas importantes decisiones en la vida.

## Paso uno: Definir los valores personales

El primer paso en este proceso es determinar sus creencias y valores personales. Dése tiempo para pensar acerca de sus valores personales y escríbalos. Al pasar yo mismo por este proceso, me dí cuenta que no podría solamente aceptar las creencias de mi familia o de la sociedad, sino que debía identificar lo que importaba más para mí y de esa manera tomar decisiones basado en ello. En cierta forma, significaba que debía estar en contacto con mi yo interno y aclarar lo que yo creía que era verdad. Significaba identificar mis propias creencias aparte de las creencias de los demás. Tuve que cuestionar mi testimonio. ¿Creía en algunas cosas porque otros a mi alrededor las creían o las creía por mí mismo? Una vez que descubrí por mí mismo lo que es eternamente verdadero y acepté estos valores, pude tomar decisiones basadas en ello y no malgastar mi tiempo tratando de cambiar lo que es eternamente correcto o contradecirlo diciendo que no tenía derecho a ser cierto

Ahora, debo advertirles de un riesgo en todo este proceso. Una

vez que usted determine lo que es de valor para su persona, no podrá culpar a nadie o molestarse porque alguien lo forzó a hacer algo. El obtener claridad de pensamiento le da oportunidad de hacer cosas porque *usted* desea hacerlas. Ya no actúa por deber o respeto o por temor. La disciplina surge de dentro de sí mismo y usted tiene el deseo y la integridad para subordinar los deseos e impulsos ante los valores que usted determine que son importantes. Es un proceso de crear una conciencia profunda y un conocimiento de los valores que gobiernan su comportamiento. Véase a sí mismo y a nadie más y podrá llegar a ser su propio amo.

Algunos hombres consideran que sus fracasos son una falta de disciplina. Aun cuando la disciplina es importante, no es suficiente. Si usted lucha día con día y ante cada decisión que toma tratando de cambiar su comportamiento basándose solamente en la autodisciplina, con seguridad fallará. Si cada vez que enfrenta una tentación tiene que hacer una elección, terminará por cansarse y hacer elecciones equivocadas. El problema no es una voluntad débil, sino que los valores y prioridades no están firmemente cimentadas en su mente y en su corazón. Necesita un cimiento firme basado en los principiois y valores que son personalmente importantes. ¡Cuánto mejor es decidirse de una vez por todas de lo que será y hará! Cada vez que enfrente una alternativa, ya habrá tomado la decisión de antemano y solo tiene que ceder a ella. ¡Cuánto mejor es ceder a la decisión correcta que a la equivocada! Cuando usted actúa de acuerdo con sus valores personales, sentirá una satisfacción personal y un enorme sentimiento de autoestima. (Para una mayor información sobre este tópico, léase *The 10 Natural Laws of Successful Time and Life Managemente [Las 10 leyes naturales de la administración exitosa del tiempo y de la vida]* por Hyrum Smith.)

**Paso dos: Considerar las opciones**

En realidad solamente hay tres opciones.[97] Primera, puede decidirse a no tomar partido. Algunos hombres quieren chiflar y beber agua. Desean la comodidad, la seguridad y la aceptación de su familia y quieren seguir activos en la Iglesia. Pero a la vez buscan

por otra parte la gratificación sexual. Pero si comprende las escrituras y el plan de salvación, se dará cuenta de que esto no es una opción sensata (véase Apo. 3:16). El vivir una vida doble—vivir una mentira—es una vida de desesperación y de relaciones sin satisfacción tanto en el hogar como fuera de él.

Una segunda opción es decidirse por la homosexualidad. Esto incluye la fantasía de encontrar al "hombre perfecto" y vivir felices para siempre. Desafortunadamente, muchas personas buscan esta condición idílica pero nunca la encuentran. Si usted entiende las escrituras y el plan de salvación, se dará cuenta que esta no es una opción razonable.

La tercera opción es aceptar el plan eterno de salvación. Esto significa dedicarse a Dios, a su familia y a las verdades eternas. ¿Para qué gastar sus energías luchando con lo que sabe que es verdad? Decídase a vivir el plan del evangelio que su bondadoso Padre Celestial ha diseñado para su felicidad total. El Presidente Howard W. Hunter enseñó, "Cristo no sólo es el camino *correcto,* sino que a la postre el *único* camino de esperanza y gozo".[98] Entre más pronto alinee su vida con la verdad eterna, más pronto encontrará la verdadera felicidad. Abandone sus actividades y fantasías homosexuales, abandone su refugio en la pornografía (si ese es un problema para usted), y abandone todo lo demás para seguir a Cristo.

Cuando finalmente encaré mis problemas homosexuales y usé la palabra "homosexual" por primea vez, estaba felizmente casado y tenía hijos. Los amaba mucho y me sentía seguro en mi matrimonio. Sin embargo, el impulso de los deseos homosexuales era tan fuerte que mi vida se volteó al revés. Las personas en el mundo gay me decían que debía ser honesto conmigo mismo y obedecer mis sentimientos. Me decían que si yo reprimía mi recién hallada sexualidad, un día me lamentaría por todas las experiencias que perdí. Sin embargo, pronto me percaté que no podía experimentar con estos deseos sexuales por un lado y a la vez fingir ser un leal esposo y padre mormón. Si no quería vivir una vida doble, tendría que tomar una decisión. ¿Debería dejar a mi esposa y a mi familia y sumergirme en el mundo gay? ¡Mi vida mormona se veía aburrida

comparada con la excitación y mística de la vida gay! Veía un estilo de vida gay como algo poderosamente seductor. Parecía romántico y sensual, y a la vez tentador y excitante. Me resultaba difícil ser objetivo porque el pensamiento racional rápidamente era borrado por la fascinación emocional. Finalmente tuve que escribir todos los pros y los contras que pude imaginar. Lo siguiente es la lista que escribí en mi diario.

| **¿Debería salid de mi hogar y aceptar un estilo de vida gay?** | |
|---|---|
| **Pro** | **Contra** |
| Dejar de ser un hipócrita; no esconderme; no mentir | |
| Podía aceptarme a mí mismo como soy y no tratar de cambiar | |
| Tendría libertad para usar mi tiempo en hobbies, viajar, hacer ejercicio | Mayor obligación financiera (dos casas, dos coches, etc.) |
| Podría vivir con Daniel, a quien estimo.<br>• Lo conozco de hace seis semanas.<br>• No puedo sellarme a él.<br>• La relación romántica con él no puede durar para siempre. | Perdería a mi esposa, a quien amo profundamente.<br>• La conozco de hace ocho años.<br>• Ya estoy sellado a ella.<br>• La relación romántica con mi esposa puede durar para siempre. |
| | Tendría contacto limitado con los niños; no podría ser el padre que deseo ser. |

| Pro | Contra |
|---|---|
| | Sería excomulgado de la Iglesia. |
| | El gozo y progreso eterno sería restringido hasta que empezara a vivir de manera correcta. |

Luego escribí en mi diario acerca de los riesgos, mis necesidades y mis temores.

"Riesgos: Después de unos años, probablemente me dé cuenta que deseo lo que tenía. Aun cuando tuviera que volver mis pasos y fuera rebautizado, mi esposa y mis hijos probablemente se habrán ido para siempre y tendría que volver a empezar casi a los cuarenta años.

"Necesidades: Necesito el amor de un hombre. Aun con el amor de una esposa y de la familia, siento un gran déficit emocional. Estoy herido por dentro y sigo teniendo necesidades.

"Temores: Si intentara cambiar, temo que no lo podré hacer y continuaría tratando de vivir una mentira muchos años mientras veo cómo se deteriora mi relación con mi esposa".

Una vez que escribí todo esto, pude ver de manera objetiva las opciones ante mí.

## Paso tres: Discernir la verdad del error

### *Considere las verdades eternas*

La verdad eterna permanece intacta y no está sujeta a nuestra opinión. No existen diferentes versiones de la verdad que se puedan adaptar a nuestras situaciones personales. Dios tiene un plan para la salvación de todos Sus hijos. A medida que evalúe sus opciones, tome en cuenta las siguientes tres preguntas que le ayudarán a aclarar su pensamiento: "¿Quién soy?" "¿Por qué estoy aquí en la tierra?" "¿A dónde voy después de esta vida?" Las respuestas verdaderas a estas tres preguntas le recordarán los principios eternos

que debe tomar en cuenta al hacer decisiones. (Tal vez desee leer "Elecciones", por Russell M. Nelson, *Liahona,* enero 1991, págs. 83–86.)

El élder M. Russell Ballard nos recuerda, "Si estamos afianzados en la comprensión correcta de quiénes somos, por qué estamos en este mundo y a dónde iremos después de esta vida terrenal, Satanás no podrá poner en peligro nuestra felicidad por medio de ninguna clase de tentación. Si hemos tomado la determinación de vivir de acuerdo con el plan de nuestro Padre Celestial, utilizaremos el albedrío moral que Dios nos ha dado para tomar decisiones basadas en la verdad revelada, y no en las opiniones de los demás ni en la manera de pensar que esté de moda en el mundo. . . .Los que comprendan el plan eterno que nuestro Padre Celestial tiene para el gozo y la felicidad de Sus hijos estarán mejor preparados para tomar buenas decisiones. . . .Si creemos verdaderamente que somos Sus hijos y que estamos aquí en la tierra para aprender a vivir, por medio de la fe, las enseñanzas y los mandamientos de Dios y de Su Hijo Unigénito, Jesucristo, tomaremos las decisiones que nos hagan merecedores de regresar algún día a Su presencia".[99]

*Use todos los recursos disponibles*

Nuestro Padre Celestial le ha dado dones divinos para ayudarlo en su jornada y debe echar mano de ellos para recibir las bendiciones prometidas. Debe obtener su bendición patriarcal o leerla si es que ya la tiene para acordarse de las bendiciones que le han sido prometidas. Esta le dará una comprensión de su potencial y le recordará que las decisiones tienen consecuencias eternas y también afectarán las vidas de otras personas. Puede pedirle a su padre o al obispo una bendición del sacerdocio para obtener una visión adicional a medida que toma estas decisiones importantes de la vida. Si ya hizo convenios en el templo y recibió sus investiduras, debe reflexionar sobre los convenios que hizo y recordar las promesas que se le hicieron. Usted forma parte de una generación escogida reservada para vivir en esta tierra en estos últimos días. Tiene por delante una misión especial que debe llevar a cabo, que por alguna razón incluye retos homosexuales. Dado que las decisiones que

tome determinarán el curso que su vida tomará, debe asegurarse de hacer elecciones que le darán gozo eterno en lugar de felicidad temporal.

*Escuchar al Espíritu Santo*

Sea cuidadoso al confiar en sus sentimientos. Los sentimientos emocionales pueden ser pasajeros y cambiar de vez en cuando. Si presta oído a sus estados de ánimo del momento, podría ser llevado y traído por sus emociones. Pero, dado que el Espíritu Santo obra a través de sentimientos e impresiones, deberá asegurarse de escucharlo—éstos siempre estarán acordes con la verdad revelada. El Espíritu nunca lo guiará en contra de las enseñanzas de los profetas. Los susurros del Espíritu Santo brotan de lo más profundo y pueden distinguirse de las emociones superficiales que pueden cambiar de vez en cuando.

El presidente James E. Faust enseña que "por el poder y el don del Espíritu Santo podemos saber qué hacer y qué no hacer para gozar de felicidad y paz en la vida".[100] Mormón escribió, "Pues he aquí, a todo hombre se da el Espíritu de Cristo para que sepa discernir el bien del mal; por tanto, os muestro la manera de juzgar; porque toda cosa que invita a hacer lo bueno, y persuade a creer en Cristo, es enviada por el poder y el don de Cristo, por lo que sabréis, con un conocimiento perfecto, que es de Dios" (Moroni 7:16).

*No se deje engañar por las enseñanzas del mundo*

En estos días se dicen infinidad de mentiras acerca de que la homosexualidad es saludable y un estilo de vida alternativo. Aún algunas personas en la Iglesia son engañadas por la forma en que Satanás tergiversa la verdad y comienzan a pensar que saben más que los líderes de la Iglesia acerca de las necesidades de la gente que batalla con deseos homosexuales. Con un deseo sincero por ayudar, estas personas escriben cartas a los líderes de la Iglesia y oran a Dios para que inspire a las autoridades a comprender la homosexualidad y a que cambien las políticas de la Iglesia para que sean más favorables hacia aquellos que tienen deseos homosexuales.

En verdad, los líderes de la Iglesia toman en cuenta seriamente los asuntos sobre la homosexualidad y tienen un entendimiento claro de lo que Dios desea que hagan. No sería extraño que nunca hubiese una revelación sobre la homosexualidad que llegue a convertirse en una sección de Doctrina y Convenios para contestar todas nuestras dudas. De la misma manera no existe una sección acerca de cómo vencer el alcoholismo u otras condiciones mortales. Las revelaciones concernientes a estos asuntos llegan de manera individual. El evangelio ya tiene las respuestas que necesitamos y podemos recibir revelación individual a medida que la necesitemos para comprender la aplicación de los principios del evangelio a nuestros problemas específicos.

*Vea su situación como en realidad es*

Algunos años después de empezar a trabajar con mis problemas homosexuales, reflexioné acerca de mi situación y escribí lo siguiente en mi diario, se llamaba "Lo que deseo de un estilo de vida gay":

"Relaciones: Antes, busqué el amor en todos los lugares equivocados. Ahora estoy aprendiendo a tener relaciones sanas. Estoy conociendo a otras personas en las reuniones de mi grupo de apoyo, de mi grupo de terapia y en el programa de deportes. También estoy aprendiendo a conocer y a relacionarme con otros hombres en el trabajo y en la iglesia.

"Romance: Deseaba que los hombres me amaran y se preocuparan por mí y traté de satisfacer esto al involucrarme románticamente con ellos. Ahora me doy cuenta que el involucrarme físicamente destruye cualquier esperanza de amor y preocupación verdaderos. Puedo desarrollar relaciones profundas con otros hombres, pero solamente puedo tener una relación romántica con mi esposa. Necesito salir con mi esposa más frecuentemente y ocasionalmente viajar los fines de semana para despertar los sentimientos románticos que tenemos. Necesitamos salir a bailar.

"Emoción: En el estilo de vida gay, encontré nuevos amigos y nuevas actividades que añadían emoción a mi vida. Sin embargo,

puedo tener las mismas actividades emocionantes con amigos varones (esquiar en el agua, buceo, o surfear).

"Individualidad: El involucrarme en el estilo de vida gay fue una manera de probar que yo no era un típico mormón aburrido. Necesito encontrar maneras sanas y constructivas para mostrar mi individualidad.

"Intriga: El estilo de vida gay era emocionante porque es un misterio para casi todo el mundo. La mayoría de las personas lo ignoran y no desean saber nada. Gozo ese misticismo. Sin embargo, hay otras formas en que puedo sentir la misma emoción. Ahora estoy trabajando con Evergreen Internacional en un esfuerzo pionero para aplicar nuevas teorías al proceso de aconsejar y a los grupos de apoyo para ayudarme yo mismo y a otros a resolver los problemas homosexuales en nuestras vidas. Puedo escribir artículos que ayudan a otras personas a comprender los asuntos homosexuales.

"Libertad: Quiero sentir que tengo libertad para hacer lo que deseo. A medida que confío más en mí mismo y me gano la confianza de mi esposa, me siento menos limitado y más libre. A medida que mis acciones están más acordes con mi sistema de valores, me doy cuenta que cuando hago lo que deseo hacer, estoy libre".

## Paso cuatro: Decidirse y comprometerse

Una vez que haya orado y evaluado sus opciones, decídase. "Pero he aquí, te digo que debes estudiarlo en tu mente; entonces has de preguntarme si está bien; y si así fuere, haré que tu pecho arda dentro de ti; por tanto, sentirás que está bien. Mas si no estuviere bien, no sentirás tal cosa, sino que te sobrevendrá un estupor de pensamiento que te hará olvidar lo que está mal. . . ." (D yC 9:8–9).

El decidirse nada más no es suficiente. Necesita comprometerse a continuar, no importa qué tan difícil sea el camino. Si usted cree que puede estar libre de los deseos y comportamientos homosexuales no deseados y que su vida puede ser más feliz a causa de ello, debe hacer un compromiso solemne de hacer lo que fuere necesario para lograrlo. Lo peor que puede hacer es un esfuerzo a medias, fallar, y luego convencerse que no puede vencer la homosexualidad.

"Y acercándose Elías a todo el pueblo, dijo: ¿Hasta cuándo claudicaréis vosotros entre dos pensamientos? Si Jehová es Dios, seguidle; y si Baal, id en pos de él. . . ." (1 Reyes 18:21).

Al hablar sobre cómo controlar nuestras vidas, Stephen Covey dijo, "Al comprometernos y mantener nuestros compromisos, aun los compromisos pequeños, empezamos a establecer una integridad interno que nos proporciona la conciencia del autocontrol y el coraje y la fuerza de aceptar más responsabilidad por nuestras propias vidas. Al hacer y mantener promesas a nosotros mismos y a otros, poco a poco nuestro honor pasa a ser más importante que nuestros estados de ánimo".[101] Como miembro de la Iglesia de Cristo, usted ha hecho convenios sagrados con Él. Ha tomado sobre sí mismo el nombre de Cristo (véase DyC 18:28; 20:29, 37). Ha prometido recordarle siempre y guardar Sus mandamientos y Él a su vez se ha comprometido a que Su Espíritu siempre esté con usted. (véase Moroni 4:3; 5:2; DyC 20:77). (Véase también "Elecciones," Russell M. Nelson, *Liahona,* enero 1991, págs. 83–86.) Los convenios no se deben tomar a la ligera. Cada vez que hacemos y observamos los convenios nos fortalecemos. Tal vez desee leer el discurso del Presidente Boyd K. Packer en la conferencia general acerca de las elecciones para vivir un estilo de vida gay y de qué manera esto se relaciona con los convenios (véase "Los convenios," *Liahona,* enero 1991, págs. 98–99). Tal vez también desee meditar sobre las palabras del himno "Señor, yo te seguiré" (*Himnos,* número 137).

**Paso cinco: Desprenderse de todo lo homosexual**

En el Nuevo Testamento, Pablo dice que debemos decidirnos sinceramente a seguir al Señor. Para mostrar nuestra decisión de dejar atrás nuestro pasado homosexual, necesitamos desprendernos de todo los hechos y relaciones que se lo recuerden. Aun cuando desea hacer cambios, una parte de usted querrá aferrarse al pasado que le es familiar y del que tiene gratos recuerdos. Es importante que se desprenda de estas cosas ya que pueden mantener viejos sentimientos vivos en sus emociones y echar por tierra sus esfuerzos por cambiar.

Haga un inventario de su vida y determine lo que necesita olvidar.

¿Hay personas con las cuales se asocia que le recuerden eventos pasados? ¿Todos sus amigos le apoyan en sus esfuerzos por cambiar sus caminos? Si está decidido a dejar atrás todas las cosas homosexuales, necesita dejar atrás a esas personas que le animan a que se asocie con las cosas homosexuales y desarollar amistades con hombres que tengan la luz de Cristo brillando en sus ojos y que le animarán a permanecer en lo recto.

Haga un inventario de sus posesiones para ver si existe una fuerte relación con alguna persona o evento que necesite dejar atrás. Esto puede incluir recuerdos, regalos, fotografías, joyería y ropa. Aun cuando sea difícil deshacerse de esto, el conservarlas solamente logrará detener su progreso. Evite toda clase de actividades o lugares que son homosexuales en su naturaleza o que pueden despertar tentaciones. Incluso necesitará ver en el área en que vive y la ruta que toma para dirigirse a su trabajo. ¿Hay algo en esto que le recuerde el pasado que está tratando de olvidar? Debe estar dispuesto a quemar los puentes con el pasado con la idea de no volverlos a cruzar.

A medida que identifica todas estas cosas que planea eliminar de su vida, tal vez le parecerá desolado si no las reemplaza con actividades nuevas y sanas que le permitan asociarse con hombres con los que desee amistarse. Aprenda a jugar tenis o frontón o iníciese en alguna actividad física que no solamente le ayudará a sentirse mejor, sino que también le dará la oportunidad de asociarse con nuevas personas. Cuando esté listo, tal vez considere la oportunidad de practicar algún deporte con los hombre de su propio barrio o rama. Muchas agencias de servicios a la comunidad le permitirán no solamente ayudar a otros, sino que le brindarán la oportunidad de conocer y asociarse con otros hombres.

Una vez que haya tomado decisiones importantes en su vida que estén en armonía con sus valores internos y se comprometa a seguirlos, no piense que el camino será fácil. Con el paso de los años seguramente habrá desarrollado métodos sofisticados para negar o evitar el dolor y las situaciones difíciles. Ya se habrá dado cuenta que estas maneras de alivio al corto plazo se han convertido en su esclavitud a largo plazo. Tomará algo de tiempo cambiar estos

métodos de negación y convertirlos en formas sanas de enfrentar los problemas honestamente. Será doloroso en ocasiones, pero también será reconfortante. Y si usted tiene amigos, familia, a su obispo, a un grupo de apoyo y a Dios de su lado, no se deberá sentir solo en el proceso.

---

**Lectura recomendada**

"Cómo tomar la decisión correcta", Richard G Scott, *Liahona,* julio de 1991, págs. 35–38.

CAPÍTULO 6

# El plan de acción personal

Los problemas homosexuales no serían tan difíciles de resolver si hubiera un plan paso por paso que cualquier persona pudiera seguir. Sin embargo, debido a que los factores que *causan* los problemas homosexuales difieren de individuo a individuo, no existe una fórmula mágica para todas las personas que se los r*esuelva.* Los conceptos que se tratan en este libro enseñan principios básicos de saneamiento, pero usted tendrá que desarrollar un plan de acción personal tomando en cuenta las cosas específicas que usted necesita. No será tan fácil como sentarse y escribir en el término de una hora este plan, debido a que los puntos son complejos, pero su éxito es demasiado importante como para dejarlo a la casualidad. Este capítulo delinea los pasos para desarollar un plan de acción personal lo mismo que algunos conceptos que deben tomarse en cuenta al desarrollarlo.

## Determinar si se está listo

Antes de que inicie esta jornada para resolver sus problemas homosexuales, es importante que se pregunte a sí mismo si su deseo personal es lo suficientemente fuerte como para seguir adelante debido a que su éxito dependerá del nivel de deseo y compromiso. ¿Cree que puede cambiar? En esos momentos de meditación consigo mismo, con su espíritu, la parte que en verdad sabe quién es usted en el sentido eterno, ¿cree que puede vencer esta condición transitoria llamada homosexualidad? ¿En verdad ha decidido que desea vencer el poder que tiene sobre su vida?

## Hacer un inventario de uno mismo

Antes de empezar, es importante hacer un inventario de uno mismo para determinar el punto de partida. Planee pasar varias horas para identificar sus sentimientos y acciones actuales concienzudamente. No se impaciente si le toma tiempo; la recompensa bien valdrá la

pena. El evaluar el punto de partida es un principio importante para desarrollar un plan estratégico. Tal vez más adelante le sirva como parámeto para medir su progreso. Su terapeuta y su obispo le pueden ayudar a ser objetivo al hacerse preguntas tales como:

- ¿Cuáles son mis sentimientos y deseos actuales?
  ¿Qué tan fuertes son estos sentimientos?
  ¿Cómo están dirigidos?
- ¿Cuáles son mis hábitos actuales, impulsos y adicciones?
  Identifique específicamente los comportamientos, su frecuencia e intensidad. (Asegúrese de incluir las fantasías, la pornografía, la masturbación y otros comportamientos sexuales.)
- ¿Qué problemas tengo con la envidia, la lujuria y el orgullo?
- ¿Qué tan bien me comprendo a mí mismo?
  ¿Cómo entiendo mi naturaleza divina?
  ¿Cómo describo mis sentimientos actuales de autoestima?
- ¿Soy honesto conmigo mismo y con otros?
  ¿Veo las cosas como son en realidad o pretendo que algunos problemas no existen? (Haga una lista de ellos)
  ¿Invento excusas o miento para cubrir mis acciones? (¿Qué acciones y en qué situaciones?)
  ¿Invento excusas o miento para ocultar mis sentimientos? (¿Qué sentimientos y en qué situaciones?)
  ¿Invento excusas o miento para evitar las confrontaciones o situaciones que me hacen sentir incómodo? (¿Qué situaciones?)
- ¿En qué cosas confío en mí mismo y en qué cosas no confío en mí mismo?
- ¿Cómo me siento conmigo mismo?
  ¿Me agrado a mí mismo? (¿Qué tanto y por qué?)
  ¿Me amo a mí mismo? (¿Qué tanto y por qué?)
  ¿Me gusta estar a solas conmigo mismo? (¿Por qué o por qué no?)
- ¿Cómo describiría mi relación con otros hombres?
  ¿Qué amistades cercanas tengo?
  ¿Qué espero de mis relaciones con otros hombres?

¿A qué grado se satisfacen esas necesidades ahora?
¿Desarrollo dependencias poco sanas? (Dé ejemplos.)

- ¿Cómo describo mi relación con mi padre?
  ¿Me gusta estar con él?
  ¿Qué tan bien nos comunicamos emocionalmente?
  ¿En qué formas somos honestos y no honestos el uno con el otro?
  ¿Tengo resentimientos? (Haga una lista.)
  ¿Creo que él me ama? (¿Por qué o por qué no?)
  ¿Siento su amor? (¿Por qué o por qué no?)
  ¿Siento que él está orgulloso de mi? (¿Por qué o por qué no?)
- ¿Cómo describo mi relación con Dios?
  ¿Creo que Él me conoce personalmente?
  ¿Creo que Él me ama? (¿Por qué o por qué no?)
  ¿Siento Su amor? (¿Por qué o por qué no?)
  ¿Siento que Él está orgulloso de mi? (¿Por qué o por qué no?)
  ¿Con qué frecuencia oro? (¿Es tiempo de calidad el que paso conversando con El?)
- ¿Qué tan bien comprendo los principios del evangelio?
  ¿Comprendo bien lo que es la fe, el arrepentimiento y el perdón y que hago para vivir estos principios?
  ¿Qué significa la expiación para mí personalmente?
  ¿Qué tanto permito que influya Cristo en mi vida?
  ¿Qué tan frecuentemente pienso en Cristo cuando enfrento las tentaciones?

No solamente debe tomarse el tiempo necesario para considerar cuidadosamente preguntas como las anteriores, sino que es importante que *escriba sus respuestas.* Aunque parezca mucho trabajo, será de gran valor tanto para este momento como para después. Le ayudarán a usted y a su terapeuta al trazar un plan de acción estratégico debido a que las respuestas lo pueden ayudar a considerar algunas áreas que necesita mejorar. La información también será de ayuda para usted después. Algunas veces progresamos tan lentamente que no nos damos cuenta de ese progreso. El poder ver hacia atrás y leer las respuestas que dio le ayudarán a ver el progreso alcanzado. Le dará una base sobre la cual

puede hacer una evaluación periódica de qué tanto ha progresado hacia el alcanzar sus metas y determinará qué tanto camino falta por recorrer. Cuando se sienta descorazonado puede leer lo que escribió y animarse al ver el progreso que ha hecho.

## Desarrollar un plan de acción

Con este inventario a la mano, se podrá reunir con su terapeuta e identificar las áreas donde necesita concentrarse. Incluya cosas específicas que quiere hacer para reparar, desarrollar y crecer. Escoja algunas áreas y escriba algunas cosas específicas que desea hacer para mejorar. Una meta sin un plan de acción escrito es solamente un deseo. A medida que lea los capítulos de este libro, piense de qué manera cada punto se relaciona con usted personalmente y escríbalos en una sección especial de su diario titulada "plan de acción" donde usted pueda verlos frequentemente, revaluarlos y agregar otros. Cuando haya completado una acción, lo puede borrar de su plan.

Los capítulos en este libro cubren puntos básicos que casi todos los hombres necesitan enfrentar, y usted puede empezar concentrándose en ellos. Sin embargo, tal vez tenga algunos puntos adicionales a estos que necesite incluir en su situación en particular. A medida que organice su plan, asegúrese de tomar en cuenta los aspectos emocionales y espirituales.

### *Aspectos emocionales y espirituales*

Los procesos de *reparación y maduración emocional* pueden incluir puntos como ponerse a mano con el trauma emocional del pasado, resolver conflictos emocionales actuales, vencer las separaciones y dependencias emocionales, aprender a amar de manera apropiada, establecer relaciones sanas, corregir la percepción que se tiene de sí mismo y fomentar sentimientos de masculinidad y autoestima.

El *desarrollo espiritual* puede incluir crecer en maneras tales como someterse a Dios, tener un profundo cambio de corazón, vencer la envidia y la lujuria, dar servicio cristiano y desarrollar una

integridad espiritual. El crecimiento y la curación personal vienen una vez que se ha puesto una fe total en su Salvador quien tiene el poder para cambiar su vida. No existe ninguna situación en la que hayamos nacido que el Salvador no pueda componer. No existe ninguna condición que pueda obstruir nuestra felicidad y potencial temporal y eterna que Él no pueda corregir. Y cuando usted haya hecho todo lo que esté a su alcance, Él se hará cargo desde ese punto y terminará el resto.

Los aspectos tanto espiritual como emocional necesitan ser encarados durante el proceso, de otra manera no será completo. Tengo la oportunidad de platicar con hombres que dicen "He ayunado, orado y leído las escrituras. He tratado de ser bueno. Pero ¡de nada sirve"! También hablo con hombres que dicen "He estado en terapia durante años y los sentimientos no desaparecen". Algunos desarrollan relaciones sanas para satisfacer sus necesidades emocionales, pero descuidan las necesidades espirituales. Si usted se desarrolla emocionalmente, pero no espiritualmente, no tendrá la ayuda espiritual necesaria para llevar a cabo la difícil transición. Si avanza en el aspecto espiritual, pero no en el emocional, las tentaciones no desaparecerán y la intensidad de los deseos y necesidades pueden ser tan grandes que tal vez no pueda resistirse a la tentación. El proceso de transición es un proceso tanto de gracia como de verdad. Existe la verdad en el proceso terapéutico pero también es un proceso sanador de gracia.

Pida a su terapeuta que le ayude a evaluar cómo está usted creciendo tanto espiritual como emocionalmente. Siga su consejo si necesita trabajar en un área o en otro para mantener el balance. Cuando el esfuerzo no está balanceado, parecería que las personas progresan bien, pero este progreso es temporal y finalmente reinciden. Mientras que se hacen cargo de algunos faltantes en sus vidas, su progreso no es permanente porque no es completo.

### *Repare, luego desarrolle*

Sería conveniente también pensar en sus esfuerzos en términos de un proceso de dos pasos:

1. *De reparación:* arreglar el desorden (como corregir la imagen que

se tiene de sí mismo, abandonar el trauma del pasado, resolver los conflictos de identidad masculina y controlar el comportamiento compulsivo).

2. *De desarrollo:* construir un futuro mejor (como hacer elecciones correctas en la vida, crecer emocionalmente, desarrollar relaciones sanas y seguir a Cristo).

*Mantener una perspectiva a largo plazo*

Hacemos decisiones pobres en la vida cuando cambiamos nuestro enfoque de metas eternas a largo plazo por las de corto alcance y escogemos el camino fácil en lugar del más difícil pero más importante. Como explica Stephen Covey, "Necesitamos más una visión (una meta) y una brújula (un conjunto de principios o instrucciones) y una brújula (un conjunto de principios o instrucciones) que un mapa de ruta. Frecuentemente no sabemos cómo será el terreno que tenemos que atravesar, o qué necesitaremos para atravesarlo; mucho dependerá del juicio que formulemos en ese momento. Pero una brújula interna siempre nos indicará la dirección".[102]

*Factores múltiples*

Los problemas homosexuales son causados por muchos factores que se presentan en momentos críticos en su vida. Por lo tanto, es razonable pensar que para resolverlos, usted necesita reunir varios factores específicos a la vez. Aquellas personas que tienen éxito para resolver los problemas homosexuales han comprobado que la asistencia a las reuniones y grupos de terapia no es suficiente. Descubren que existen numerosas cosas que tienen que estar en su lugar a la vez para que dicho cambio pueda efectuarse. Casi invariablemente requiere de un crecimiento espiritual sincero, terapia individual y que uno se apegue a un programa durante varios años. Las personas que se comprometen a este punto pueden resolver sus problemas homosexuales de manera significativa.

Recuerde que la homosexualidad no es el verdadero problema. Es tan sólo un síntoma de luchas internas tales como el rechazo, la

envidia, el abuso, la identidad, la desconfianza o el temor. Sin embargo, los hombres que tienen problemas homosexuales rara vez reconocen esto, debido a que (1) los problemas específicos varían de persona a persona y (2) los hombres son verdaderos maestros para esconder las verdaderas razones en sus vidas. Para resolver su problema homosexual, usted necesita determinar cuáles son los problemas subyacentes, y una vez que los resuelva, resolverá los problemas homosexuales. Una vez que descubra lo que ha buscado por medio de las relaciones homosexuales, encontrará maneras no sexuales para satisfacer esas necesidades. Aun cuando puede evitar el comportamiento homosexual en un corto tiempo ejerciendo su fuerza de voluntad, las deficiencias emocionales y las necesidades sociales no satisfechas, no desaparecerán hasta que legítimamente las satisfaga.

Los siguientes capítulos en este libro tratan tópicos que la mayoría de los hombres deben tomar en cuenta. A medida que lea cada capítulo piense de qué manera se relaciona con usted y póngase metas específicas en cada área. Recuerde que dado que muchos de estos componentes son interdependientes, el descuidar un área puede hacer que el progreso en otra no tenga efecto.

## Mantener el balance

Muchas de las dificultades que yo enfrenté fueron el resultado de la falta de balance. Tuve muy pocos amigos durante ciertos años de mi niñez y de mi adolescencia. Pensaba demasiado en el sexo durante algunos años de mi adolescencia (¿quién no?). Tuve poco acceso a un modelo de padre durante la niñez temprana. Tuve muy poca aceptación por parte de mi hermano mayor cuando más la necesité. Durante varios años me sentía muy a gusto pasando el tiempo con mi mamá y por lo tanto no salía a jugar con mis amigos.

La falta de balance no solamente contribuye al *desarrollo* de problemas homosexuales en primer lugar, pero la falta de éste de manera continua puede contribuir al *fracaso* a medida que usted trata de resolver su situación. Por ejemplo tal vez pase mucho tiempo leyendo y estudiando acerca de asuntos homosexuales y no se toma el tiempo necesario para fomentar sus relaciones sociales. O

tal vez confíe en grupos de apoyo y no reciba terapia individual. O tal vez reciba terapia y fomente relaciones pero ignore los aspectos espirituales.

En el Libro de Mormón leemos, "Y mirad que se hagan todas estas cosas con prudencia y orden; porque no se exige que un hombre corra más aprisa de lo que sus fuerzas le permiten. Y además, conviene que sea diligente, para que así gane el galardón; por tanto, todas las cosas deben hacerse en orden" (Mosíah 4:27). Su vida es como un acolchado. Los colores y las texturas de cada pieza individual y la hilatura, todo se combina para hacer una obra de arte. Recuerde que la homosexualidad es tan sólo un síntoma de luchas internas. A medida que usted trabaja en cosas que parecen no estar relacionadas, sus problemas homosexuales desaparecen.

La descripción que hace Lucas de la manera en que Jesús creció nos da una buena fórmula para las áreas en que necesitamos trabajar. "Y Jesús crecía en sabiduría y en estatura, y en gracia para con Dios y los hombres" (Lucas 2:52). Asegúrese de trabajar en sus metas intelectuales, físicas, espirituales y socio-emocionales.

## Establecer límites

Una razón por la que la gente falla en su intento por hacer cambios en su vida es porque olvidan establecer límites para sí mismos. Un alcohólico en recuperación, por ejemplo, necesita establecer un límite y no cruzarlo cuando se trate de entrar en un bar. Si piensa que puede entrar en este lugar y estar con sus amigos que están tomando pero no sentirse tentado a tomar, se está engañando. De la misma manera, usted no puede estar involucrado en organizaciones gay y no sentirse tentado a coquetear y buscar relaciones con otros hombres. Necesita establecer límites que se comprometa que no cruzará.

Los límites físicos pueden ser fácil de definir pero existen otros límites que se deben tomar en cuenta y que pueden ser difíciles de definir, tales como los límites emocionales.[103] Si le es fácil caer en la dependencia emocional, podría establecer reglas emocionales y apegarse a ellas. Aun cuando no siempre pueda controlar su manera de sentir, sí puede elegir de qué manera responder ante estos

sentimientos. Sus emociones le darán las claves para comprenderse mejor a sí mismo. Para ayudarlo a comprender los límites emocionales, tal vez desee leer *Human Boundaries and Personal Abuse (Los límites humanos y el abuso personal)* por Melanie Geyer.

El abuso también afecta el concepto de límites. Todas las formas de abuso (sexual, físico, emocional, intelectual y espiritual) involucran una violación de los límites. El abuso puede confundir en cuanto a lo que son los límites y dónde o si deben existir. Para evitar el abuso, defina sus propios límites. Para evitar abusar de otros, respete los límites de los demás.

Usted es el guarda de su cuerpo y tiene derecho a decidir quién lo puede tocar. Si ha sido víctima de abuso, tal vez ha llegado al punto en que siente que otras personas tienen derecho a tocar y usar su cuerpo. Este concepto erróneo se puede cambiar al descubrir su autoestima y luego al trabajar con su terapeuta acerca de los efectos del abuso. Si ha sido adicto al sexo, puede sentirse impotente para controlar la intimidad física. Pero con la ayuda profesional y la ayuda de Dios, usted puede vencer las adicciones y lograr el control y el autorespeto.

Tómese el tiempo para evaluar sus límites actuales porque pudieran no estar muy claros. El imponerse y obedecer los límites personales es una manera de mostrar su autointegridad y autorespeto. El ponerse límites no es un evento de una ocasión; es un proceso constante de definir, redefinir, evaluar y conservar los límites.

## Revisar el progreso

Es común tener dudas continuas a medida que trabaje en su plan de acción. Gerard van den Aardweg, un psicólogo con muchos años de exitosa experiencia clínica en el tratamiento de la homosexualidad, hace ver que “las personas con tendencias homosexuales, aun cuando en principio estén dispuestas a cambiar, inicialmente tienen serias dudas si en verdad hay oportunidad para una mejora profunda. Estas son dudas que se repiten periódicamente, sin importar que haya un proceso claramente

visible, y éstas solamente desaparecen cuando el cambio en los sentimientos ha llegado a ser mucho más obvio".[104] Para vencer estas dudas, usted puede revisar de vez en cuando sus previos inventarios de progreso y compararlos con su condición actual. Esto no solamente le dará ánimo, sino que le ayudará a hacer ajustes a su plan según lo requiera.

*El rendir cuentas y llevar un diario*

Podemos recibir apoyo al rendir cuentas a otros—a Dios, a su obispo, a su terapeuta y a un amigo cercano. Es importante comprometerse consigo mismo por medio de una instrospección y de llevar un registro escrito. Stephen Covey nos recuerda que el "llevar un diario de nuestros pensamientos, experiencias, instrospecciones y aprendizaje promueve la claridad mental, la exactitud y el contexto".[105] No registre eventos de manera superficial. Piense y escriba a niveles más profundos, incluyendo sus pensamientos, sentimientos, sueños e ideas. Registre cualquier cosa que le conmueva, ya sea que el evento sea agradable o desagradable. Describa sus sentimientos y trate de determinar por qué se siente de la manera que se siente. Los estudios demuestran que las personas que escriben de manera constante en sus diarios se sienten menos tensión en su vida y más en control de la misma.

El llevar un diario escrito es una manera de revisar su progreso y dirigir su vida. Con la apura de la vida, le puede ayudar tomar unos momentos cada día para reflexionarse en los que pasó y por qué. El llevar un diario escrito permite que sus pensamientos se exterioricen y desacelera su proceso de pensamiento de manera que usted pueda tener pensamientos completos, relacionados entre sí. Cuando Jacob, el hermano de Nefi, escribía en las planchas, comenta que "nuestras vidas también han pasado como si fuera un sueño" (Jacob 7:26). La vida no es un sueño y el llevar un diario es una manera de ayudarlo a reconocer lo que está sucediendo en su vida y mantenerla en su cauce. A medida que pase el tiempo, su interpretación del pasado cambiará. Así que no solamente escriba hechos y eventos, sino que también describa cómo se sentía en ese momento. Cuando conoce claramente sus pensamientos les tendrá menos miedo y los verá

como lo que son. También puede comparar anotaciones recientes con otras pasadas para evaluar el progreso que ha logrado. El llevar un diario puede ser especialmente útil si no tiene a alguien con quien platicar sus cosas.

Llevar un diario escrito también es un proceso por medio del cual usted puede desahogar su pena y sanar. Si aún perduran algunos puntos sin aclarar con su padre, el escribirle una carta en su diario puede ser una manera de arreglar las cosas y dar fin a algunas situaciones dolorosas. Cuando no escribo en mi diario de manera constante, me siento perdido y retrocedo El llevar un diario escrito me ayuda a analizar mis sentimientos, evaluar mis acciones y mantener el control.

## Requisitos para un cambio

Los siguientes elementos le ayudarán a resolver exitosamente sus problemas homosexuales:

- *Usted está personalmente insatisfecho con su condición.* Usted está consciente de las consecuencias negativas de su situación actual y desea cambiarla. Entre más insatisfacción, más la motivación para cambiar.
- *Usted cree que es posible cambiar.* Usted cree que el cambio es posible y ha visto ese cambio en otras personas. Usted cree que puede cambiar porque (a) siente que es capaz de algo mejor, (b) usted cree en las promesas de Dios, y (c) usted cree que por medio del poder de Dios usted puede cambiar.
- *Usted ha desarrollado y seguido un plan de acción para resolver sus necesidades específicas.* Este proceso difiere para cada persona e incluye cosas específicas que necesita hacer para reparar, desarrollar y crecer.
- *Tiene apoyo adecuado durante el proceso* por parte de sus amigos, familia, líderes de la Iglesia y consejeros profesionales quienes proveen información acerca del transcurso del cambio, lo animan a continuar cuando se le dificulta y le proporcionan sugerencias, introspección, validación, amor y amistad.

## Usar un enfoque multifacético

Usted tendrá más éxito si usa todas las relaciones y recursos disponibles, tales como familia, amigos, consejeros, líderes de la Iglesia, la fe, la oración, la terapia de grupo e individual , libros y grupos de apoyo. Tendrá que crecer en otras áreas como el comprender su verdadero yo, confirmar su identidad masculina, sanar viejas heridas, perdonar, reconciliar su relación con su padre o con otros y aprender a controlar su comportamiento. Y lo más importante, la espiritualidad tendrá que jugar un papel primordial. El comprometerse con Jesucristo y tener fe en Él es la llave para aplicar en su vida el poder sanador de la expiación. Si usted está dispuesto a aplicar estas cosas, existe esperanza. Usted podrá encontrar el camino para escapar de la homosexualidad igual que yo y muchos de mis amigos que también lo hemos hecho.

## ¿A quién contarle?

Cuándo y a quién contarle son cosas que cada individuo debe determinar a través de la oración y la inspiración. Lo que es mejor para uno puede no serlo para otro. Además de su obispo o presidente de estaca, no creo que sea necesario o prudente decirle a otras personas fuera de su familia o sus mejores amigos. Puede sentir que los más cercanos a usted deberían conocer esta parte de su vida de manera que sean una parte integral de la misma. Les ayudará a comprenderlo mejor y estarán en mejor posición para brindar apoyo.

### *La esposa*

Si usted está casado, su esposa merece saber acerca de sus luchas. No puede ser una sola carne (véase Mateo 19:5) si le esconde esta parte tan importante de su vida. Con frecuencia, las esposas están en sintonía con los sentimientos de sus esposos antes de que el esposo los comprenda. Yo estaba casado y tenía hijos antes de darme cuenta que tenía problemas homosexuales. Después de visitar al terapeuta un par de veces, supe que tenía que contarle a mi esposa. Pasé un

buen rato preparándome para contárselo. Escogí un fin de semana con día feriado para tener varios días para platicar. Le expliqué que tenía problemas emocionales que deseaba solucionar y que estaba visitando a un terapeuta para tratar de comprenderlos mejor. Le comenté acerca de mis sentimientos de soledad y hablamos acerca de la identidad de género y la necesidad de contar con la compañía de varones. Platicamos acerca de mi dificultad para desarrollar relaciones satisfactorias con los hombres. Pasaron varias horas antes de que yo usara la palabra "homosexual" y traté de hacerle entender que era un problema emocional y no solamente sexual. Le dije que no podría vencer estos problemas yo solo. Necesitaba compartir estas experiencias con ella. Hablamos mucho y lloramos, después hubo más plática y también llanto. Aun cuando fue difícil, me apoyó y se comprometió a ayudarme. Estoy agradecido de que mi esposa conoce estos retos en mi vida y que está dispuesta a apoyarme. Después de una buena sesión de terapia o de una reunión con el grupo de apoyo, tenía la necesidad de compartir mis sentimientos positivos y mis éxitos con ella. Esta experiencia nos ha ayudado a crecer juntos como nunca antes lo habíamos hecho.

El siguiente relato es la experiencia de una esposa: "Mi esposo…me contó sus problemas sobre atracción por personas del mismo sexo después de haber estado casados un año. Mientras me hablaba ese día, recuerdo cómo sentía un gran amor por él y, a la vez, un profundo sentimiento de tristeza que hubiese luchado solo durante tantos años. Me impresionó que compartiera algo tan íntimo y doloroso conmigo. A su vez, él se sentía sorprendido que yo no lo echara de mi vida. Me dijo que era la primera experiencia que tenía de amor incondicional. A mí nunca se me ocurrió abandonarlo. Seguía siendo el mismo hombre que yo amaba, y me sentí más cercana a él ese día debido a la forma en que había abierto su corazón. Esa fecha marcó un hito en nuestras vidas".[106]

### *Padres y hermanos*

Yo compartí mis luchas con mi hermano mayor porque sospechaba que él también tenía problemas homosexuales. Aun cuando en su caso él ha escogido continuar en la homosexualidad y

no vivir el evangelio, el hecho que hayamos compartido esta parte de nuestras vidas uno con otro nos ha acercado aun más.

He escogido no decirle a mis padres o a otros miembros de la familia debido a que siento que no sería de ayuda ni necesario hacerlo. Steve Andersen escribió lo siguiente acerca de contarle a los padres: "El domingo les conté a mis padres y ¡qué alivio sentí! Nunca me hubiera imaginado su respuesta. De haber sabido que serían tan comprensivos, les hubiera contado hace años. Los subestimé. Se sintieron muy sorprendidos, lo cual me sorprendió a mí también, porque yo creía que ellos lo sospechaban desde que yo estaba creciendo. Conté a ellos lo que yo pensaba acerca de mí mismo al crecer y me sorprendí al enterarme que solamente eran mis percepciones y no necesariamente la forma en que otras personas me veían, en especial mis padres. Mi padre dijo que él sabía que no acostumbraba mostrar sus sentimientos y que con frecuencia consideraba tratar de cambiar. Me dijo que si me ayudaría y aumentaría mi autoestima, estaba despuesto de intentar cambiar. Se me acercó y me dio un gran abrazo—el primero que yo recuerdo en 36 años—¡y tengo 36 años! Al siguiente día me llamó a mi trabajo, algo que nunca hace, solamente para decirme que estaba triste y sentía deseos de llorar, no porque yo tuviera estos problemas, sino triste porque yo había sido infeliz tanto tiempo y él nunca lo supo. ¡Qué experiencia tan positiva"!

*Hijos*

Scott escribió acerca de esta experiencia al contarle a su hijo: "El momento había llegado. Mi hijo mayor (de 14 años) ¡finalmente preguntó! Yo estaba trabajando en la computadora escribiendo sobre algunas experiencias sobre mi vida cuando mi hijo llegó. Él deseaba usar la computadora y yo no se la prestaba, así que estuvo entrando y saliendo de la habitación y tratando de ver lo que yo estaba haciendo, y yo de alguna manera trataba de evitar que viera lo que estaba escribiendo. Casi había terminado cuando mi hijo se acercó finalmente y preguntó, '¿Papá, eres gay'? Evadí la respuesta, y dijo, 'No me has contestado'. Yo dije algo tonto como '¿Por qué? ¿Tú lo eres'? Me dijo que no. Yo agregué, 'Sí, lo fuí'. Lo miré y le

pregunté, '¿Te molesta'? Haberle contestado la primera pregunta pareció satisfacerlo y se limitó a preguntar cuándo podría usar la computadora. Más tarde se mostró muy cariñoso. Se acercó a mí varias veces y me abrazó y me dijo que me amaba. Le leí un rato antes de acostarse y cuando terminamos, le dije, 'Hijo, sé que es importante que sepas que amo a tu mamá y siempre lo he hecho'. Solamente me abrazó y se fue a dormir. No fue tan doloroso como lo había imaginado o temido que fuera. De hecho, no fue nada doloroso".

Los niños que son amados y respetados por sus padres tienden a amarlos y respetarlos. Sin embargo, una advertencia, ya que muchos adolescentes no son tan maduros o comprensivos como el hijo de Scott. Usted y su esposa deben decidir en oración cuándo—o si deben—decirle a sus hijos. Si lo hacen, explíqueles que usted no es perfecto (si es que ha cometido errores de comportamiento), pero no se desacredite o menosprecie a los hombres en general. Si los niños no respetan el papel de los hombres y padres, pueden desarrollar problemas de identidad de genéro ellos mismos.

*Amigos*

Algunos hombres tienen experiencias positivas al comentarle a su mejor amigo, el cual no tiene problemas homosexuales. Generalmente se han sorprendido al saber que los otros le siguen aceptando y amando aun cuando conocen su "secreto oscuro". Esto los ha ayudado a sentirse amados por lo que en verdad son, y no por la fachada que han tratado de presentar. El darse cuenta de esto con frecuencia mejora su autopercepción.

Mi amigo Tomás describió su experiencia al compartir sus luchas personales con sus amigos. Él escribió, "Los verdaderos amigos siempre nos aceptarán, aun cuando no pueden entendernos completamente. Habiendo dicho esto, es sorprendente saber cuánta gente sí pueden entender los asuntos homosexuales aun cuando en lo personal no hayan experimentado dichos problemas. Por ejemplo, yo conozco a muchos hombres a quienes puedo hablarles acerca de sus luchas para relacionarse con su padre, aun cuando sus problemas no hayan contribuido a problemas sexuales. De la misma manera,

las víctimas femeninas de abuso sexual podrán haberse sentido afines con mis dificultades y viceversa. En fin, me he dado cuenta que con todo aquel con quien he compartido mi 'secreto terrible' me ha aceptado y se ha convertido en un amigo más cercano debido a lo que compartimos. De hecho, el proceso fue una parte necesaria de mi curación".

*Tenga cuidado*

Aun cuando las anteriores son experiencias positivas, no espere que todas las reacciones sean positivas. Algunos hombres han sido desterrados del seno familiar o han perdido a buenos amigos cuando se enteraron de sus atracciones. Las personas a quienes les platique son humanos y difieren de maneras de pensar. Poseen sus propios límites y actitudes, por lo que cada uno reaccionará de manera distinta. Algunos podrán mostrar amor como el de Cristo; otros tal vez reaccionarán de manera negativa. Algunos se culparán a sí mismos, mientras que otros culparán a sus amigos o a otras situaciones de la vida. Sea paciente y déles tiempo para comprender, así como espera que ellos sean pacientes con usted. Si al principio dudan, no crea que significa que lo consideran inaceptable o no digno de ser amado. Reconozca que ahora que ha compartido con ellos su secreto, su relación puede crecer a niveles insospechados. Las relaciones fuertes bien valen la pena el dolor inicial que hayan causado.

Para ayudarle a explicar sus luchas a un ser amado, he escrito un el folleto *Cómo comprender problemas homosexuales de los hombres: Una introducción para los Santos de los Últimos Días,* el cual explica de manera sencilla y condensada los conceptos tratados en este libro.

**¡Hacer que esto funcione!**

Amulek enseñó, "Y ahora bien, amados hermanos míos, quisiera exhortaros a que tengáis paciencia, y que soportéis toda clase de aflicciones; . . .que tengáis paciencia y soportéis esas congojas, con una firme esperanza de que algún día descansaréis de todas vuestras

aflicciones" (Alma 34:40-41).

Al terminar la conferencia general en abril de 1995, el presidente Gordon B. Hinckley nos aconsejó que "Debemos hacer a un lado nuestras debilidades pasadas y seguir adelante con energía renovada. . . Tenemos mucho por hacer, muchísimo. . .pongamos manos a la obra con más dedicación y depositando nuestra confianza en el Señor". Esto es posible de lograr, nos dijo, si "oramos y somos fieles; podemos esforzarnos más de lo que jamás lo hayamos hecho". Unos momentos más tarde agregó, "Vayamos con la determinación de esforzarnos un poco más, de ser un poco mejores. Tengan la seguridad de que somos conscientes de algunos de los problemas que enfrentan; estamos al tanto de que muchos llevan pesadas cargas sobre sus hombros, y oramos al Señor por ustedes. Unimos nuestras oraciones a las suyas para que encuentren solución a sus problemas. Dejamos una bendición sobre ustedes, una bendición apostólica: les bendecimos para que el Señor derrame Su misericordia sobre ustedes, para que haya paz en su hogar y en su vida; para que reine una atmósfera de amor, respeto y agradecimiento entre cónyuges, hijos y padres. Asegúrense de 'acudir a Dios para que viva[n]' (Alma 37:47) con felicidad, con seguridad, con paz y con fe".[107]

CAPÍTULO 7

# El estudio personal

El Señor nos dice, "Y por cuanto no todos tienen fe, buscad diligentemente y enseñaos el uno al otro palabras de sabiduría; sí, buscad palabras de sabiduría de los mejores libros; buscad conocimiento, tanto por el estudio como por la fe" (DyC 88:118). Uno de sus mayores retos para resolver los problemas homosexuales será superar su confusión por medio de buscar información buena y correcta. Muchos hombres informan que esto los ha ayudado a comprender sus sentimientos y ver las cosas en una perspectiva más clara.

Como dijo un hombre, "Una persona de Evergreen me regaló los libros de [Elizabeth ] Moberly y [Jeff] Konrad. Durante dos o tres días los leí continuamente hasta terminarlos. Al leer estos libros, tuve una experiencia similar a la que tienen algunas personas cuando leen el Libro de Mormón, se empapan totalmente en su lectura hasta que se convencen que es verdad y exclaman, '¡Esta es la religión verdadera!'"[108] Otro hombre dijo, "¡Fue una gran experiencia leer estos libros y estar de acuerdo con ellos y decir '¡Ajá! Esto es lo que me ha estado pasando'!"[109]

Existe un buen número de excelentes libros que pueden audarlo a comprender su situación. Yo encontré útil leer libros acerca de diferentes teorías psicológicas sobre la homosexualidad, lo mismo que aquellos que ofrecían sugerencias prácticas de cosas que podía hacer. No todas encajaban en mi situación, pero en cada uno encontré elementos que me proporcionaban una perspectiva para ayudarme a comprender y estar en paz con mis sentimientos. Es importante que aumente su comprensión de los principios básicos del evangelio. Aun cuando crea que ya conoce el evangelio, el tener una comprensión más profunda de la expiación, de la fe, del arrepentimiento y del perdón será tan provechoso para usted como obtener una mejor comprensión de los aspectos emocionales de su atracción por personas del mismo sexo.

Parece ser que aquellos que leen más tienen mayor éxito al comprender sus sentimientos y controlar su comportamiento. Entre

más estudien, estarán más expuestos a ideas que les pueden ayudar. El obtener una mejor información de libros, manuales, audiocassettes, videos, boletines y otros recursos educativos les ayudarán a acabar con la confusión desmoralizadora que escuchan en los medios de comunicación públicos. Véase la sección de lecturas selectas donde recomiendo una lista de publicaciones que me fueron útiles. La descripción que acompaña a cada título le puede ayudar a decidir si es un libro que le pueda ser útil a usted.

Cuídese de aquellos libros—incluso algunos escritos por autores Santos de los Últimos Días—que no se adhieren estrictamente a los principios del evangelio. Al leer un libro de éstos, Scott Peterson explica que "en lugar de ajustar su comportamiento para acomodar los valores de su religión, ajustan sus valores religiosos para acomodar su comportamiento. No buscan una explicación, sino una racionalización".[110]

Le recomiendo que se suscriba a los boletines. Puede obtener de Exodus International una lista de los diferentes ministerios que editan boletines y por un pequeño donativo de US$5 o US$10 al año, puede recibir de manera regular los boletines que le pueden dar puntos de reflexión muy valiosos. En lo personal, considero los siguientes boletines de interés particular:

Harvest News, P.O. Box 11469, Philadelphia, PA 19111 EUA, teléfono 1 215 342 7114, e-mail: HarvestUSA@aol.com.

Regeneration News, Regeneration, Inc., P.O. Box 9830, Baltimore , MD 21284-9830 EUA, teléfono 1 410 661 0284.

Nexus, Metanoia Ministries, P.O. Box 33039. Seattle, WA 98133-0039 EUA, teléfono 1 206 783 3500.

The Journey, Evergreen International, P.O. Box 3, Salt Lake City, UT 84110 EUA, teléfono 1 800 391 1000, e-mail: info@evergreen-intl.org.

CAPÍTULO 8

# Los grupos de apoyo

La mayoría de los hombres opinan que los grupos de apoyo son muy útiles. Un grupo de apoyo debe ser un lugar seguro y confidencial en donde usted pueda darse cuenta que no es el único con problemas homosexuales. Nadie dirá "¿Que tiene problemas de ¿qué"? Es un lugar donde recibirá ánimo de otros hombres que están tratando de resolver los mismos problemas, y esto reducirá sus sentimientos de soledad, de ser diferente y de estar aislado. Este capítulo trata sobre el propósito de los grupos de apoyo y explica lo que se debe buscar a la hora de seleccionar uno. También trata sobre cómo apoyarse entre sí en un grupo y la necesidad de espiritualidad y seguridad. Finalmente, explica de qué manera los grupos de apoyo especializados, como por ejemplo programas deportivos, pueden ayudar.

Joe Dallas dice que la función de un grupo de apoyo es "proveer un medio ambiente seguro y con fe, donde las personas pueden platicar abiertamente de sus luchas homosexuales; aprender de las experiencias de otros que han pasado por conflictos similares; ser responsables ante un grupo de cristianos preocupados sinceramente; y saber que cuentan con amigos que están orando por ellos, disponibles para ellos y que los apoyan".[111]

Un grupo de apoyo es para ayudar a otros. Al principio tal vez asista para ayudarse a sí mismo, pero pronto descubrirá que encuentra la ayuda que necesita cuando ayuda a otros. Cuando empieza a preocuparse más por las necesidades de otros que de las propias, encuentra en el proceso que usted fue el sanado.

Los grupos de apoyo enfatizan en el diálogo como una manera de aprender a tratar abierta y claramente sus problemas que se encuentran en el fondo de la atracción homosexual. A medida que escucha a otros tal vez por primera vez se escuchará a sí mismo. Es típico que la persona que llega por primera vez tome asiento y escuche y a la mitad de la discusión se percata que finalmente ha encontrado gente que piensa y siente igual que usted. Cuando reconoce que siente seguridad y que puede confiar en el grupo,

empieza a abrirse e inicia el proceso de curación al compartir con los demás. Descubre que aun cuando otros saben todo acerca de usted, lo aceptan. Una vez que el temor al rechazo ha desaparecido, se da cuenta que tiene el valor para relacionarse con los hombres en el grupo y finalmente con hombres fuera del grupo. Los grupos de apoyo ayudan al proveer:

- un ambiente seguro donde usted puede enfrentar sus problemas.
- sugerencias, reflexión e ideas prácticas de hombres que han experimentado las mismas cosas que usted.
- un lugar en donde empezar a cimentar relaciones sanas con otros hombres.
- experiencias interpersonales en seguridad, amor y amistad.
- dirección, visión, metas y ánimo para continuar cuando se es más difícil.
- responsabilidad por sus acciones.
- experiencias positivas que invalidan los efectos de la presión negativa de otras personas.
- una disminución en su sentimiento de aislamiento.
- comprensión, empatía y aceptación de otros hombres.
- ánimo para continuar el largo proceso.

**Un grupo de apoyo no basta**

Un grupo de apoyo no resolverá todos sus problemas; no tiene una "cura mágica" para los problemas homosexuales. El participar en un grupo de apoyo es una de las muchas cosas que necesitará hacer. Algunos hombres obtienen un falso sentido de seguridad al participar en un grupo de apoyo y cuando no resuelve todos sus problemas, se pueden sentir frustrados y perder la esperanza de poder cambiar.

Un grupo de apoyo dentro de los límites razonables puede ser de valor por la ayuda y la comprensión, pero en exceso, puede prolongar y enfatizar la antigua identidad. Su grupo de apoyo nunca debe tomar el lugar de la Iglesia, su quórum del sacerdocio o de una vida social normal; solamente es un suplemento a corto plazo.

Aun cuando su relación con otros hombres en el grupo será satisfactoria, no será todo lo que usted necesite. El grupo de apoyo

puede ser dañino si los miembros solamente interactúan con los miembros del mismo. En cierto sentido, se puede convertir en una comunidad "gay" no sexual. Si se las vive de reunión en reunión porque es su única interacción social, debe buscar relacionarse con otros hombres fuera del grupo en su oficina, en su quórum y en otros grupos de varones. Solamente cuando usted experimente el amor y la aceptación de los hombres que no tienen problemas homosexuales empezará a reconocer su verdadero valor. Esas amistades serán su mayor recompensa y medio de salud.

Además de un grupo de apoyo, muchos hombres necesitan terapia individual y de grupo. A veces, los grupos de apoyo hacen más daño que bien si la persona no está visitando a un terapeuta de manera individual para que lo ayude a procesar correctamente las cosas que está experimentando y sintiendo para que esto contribuya a su crecimiento. Si usted tiene adicciones, tal vez necesite también la ayuda de un programa de 12 pasos tal como Homosexuales Anónimos o Adictos al Sexo Anónimos (véase la sección de organizaciones en este libro).

## Cómo seleccionar un grupo de apoyo

El presidente Boyd K. Packer da el siguiente consejo y advertencia: "Existen toda clase de grupos que desean ayudar a quienes estén tratando de dejar el vicio de las drogas o de vencer otras tentaciones. Pero por otra parte, hay organizaciones que hacen lo contrario, justificando la conducta inmoral y apretando aún más las cadenas del enviciamiento o de la perversión. No os unáis a estas últimas y, si lo habéis hecho, apartaos de inmediato".[112] Existen algunas organizaciones que brindan apoyo y amor, pero no buscan ayudar a la persona a encontrar la manera para vencer el comportamiento homosexual. Estas organizaciones hacen más daño que bien porque ayudan a que la persona justifique su comportamiento y, como el presidente Packer dijo, "aprentando aún más las cadenas del enviciamiento o de la perversión". Algunas organizaciones creen saber más acerca de la condición homosexual que los líderes de la Iglesia y les suplican que cambien las políticas de la Iglesia para que sean más comprensivos con aquellos que

tienen sentimientos homosexuales. Usan las escrituras en un intento por justificar la expresión de los sentimientos homosexuales. El Apóstol Pablo condenó a aquellos que buscaban justificar el comportamiento homosexual diciendo que "cambiaron la verdad de Dios por la mentira, honrando y dando culto a las criaturas antes que al Creador" (véase Romanos 1:25–32). Cuídense de la sutil astucia de tales grupos.

Antes de que escoja un grupo de apoyo, obtenga un ejemplar de su literatura impresa y lea la declaración de la misión de dicho grupo. (Si no cuentan con tal declaración, seguramente todavía no han definido su propósito lo suficientemente bien para que haya un ambiente sano). ¿Sostiene el grupo las doctrinas del evangelio, las escrituras y las prácticas de la Iglesia sin reserva o excepción? Si el grupo tiene reservas o excepciones, entones no es seguro. ¿Enseñan que el cambio es posible? ¿Inspira respeto este grupo por el individuo y promueve el crecimiento personal? ¿Tiene el grupo políticas escritas para proteger a los participantes en su vulnerabilidad y les provee un ambiente seguro? ¿Apoya el programa del grupo la abstinencia de comportamientos sexuales fuera del matrimonio? Este tipo de sobriedad puede obtenerse a través de compartir experiencias y brindar fortaleza y esperanza en las reuniones del grupo. Un grupo se encuentra en terreno peligroso si busca justificar cualquier comportamiento homosexual. ¿Actúa el grupo en congruencia con sus declaraciones escritas?

## Los grupos de apoyo de los Santos de los Últimos Días

Evergreen Internacional es una organización que puede ayudarle a encontrar grupos de apoyo que siguen los criterios tratados en los párrafos anteriores. Evergreen lo puede dirigir a un grupo de apoyo local o a un terapeuta. Además de los grupos de apoyo para hombres y mujeres que luchan con atracciones homosexuales, existen grupos para sus esposos o esposas, familia y amigos. Esta organización también publica manuales y boletines, vende libros por correo y patrocina conferencias. Educa y provee recursos para la familia y amigos, consejeros profesionales, líderes religiosos y todos aquellos que deseen ayudar a las personas que quieren cambiar. Puede llamar

o escribir para solicitar una lista de sus publicaciones o información sobre grupos de apoyo cercanos a su hogar. Si no hay un grupo de éstos en su área, Evergreen puede orientarle cómo iniciar uno. (Véase la sección de organizaciones en este libro para obtener información sobre cómo contactar con Evergreen).

Evergreen inició en el verano de 1989 en Salt Lake City, Utah, cuando un grupo de 11 hombres se reunieron para organizar un grupo de apoyo. Con la creencia de que las prácticas homosexuales no están en armonía con la observancia del evangelio de Cristo, estos hombres se hallaban frustrados con la experiencia tenida en otras organizaciones. Llegaron a la conclusión que debe haber una solución aparte de la destrucción de creencias espirituales o la negación de los anhelos sexuales. Se basaron en la información obtenida de otros ministerios cristianos en otras partes del país que habían estado ayudando a hombres y mujeres a resolver sus problemas homosexuales durante más de 30 años.[113] De este pequeño inicio, Evergreen Internacional ha crecido hasta convertirse en una red de servicios de referencia y educativos para hombres y mujeres en todo el mundo.

## El unirse a un grupo de apoyo

El primer paso para unirse a un grupo de apoyo es hacer una llamada telefónica al líder del grupo. Por lo general, él deseará platicar con usted antes de que asista a una reunión del grupo para determinar su sinceridad y saber si está listo para participar con el grupo. Le explicará el formato y las reglas de seguridad y de ser confidencial que son importantes para que el grupo tenga éxito. Cuando usted asiste por primera vez a un grupo de apoyo, probablemente pasará por las siguientes etapas:

*Temor y preocupación.* Puede tener algunos temores y preocupaciones cuando asista a su primera reunión. ¿Me aceptarán los otros hombres presentes? ¿Podré abrirme ante ellos? ¿Me sentiré atraído hacia alguno? Estos son temores legítimos y que son comunes a casi todos.

*Sentido de alivio.* Aun cuando su primera reunión pueda ser atemorizante, pronto podrá hacerse de amigos debido a que la gente

que se encuentra ahí está dispuesta a dar apoyo. Muchos hombres informan que sintieron un gran alivio al encontrar a un grupo de hombres Santos de los Últimos Días que también luchan con atracciones de este tipo y están buscando la solución correcta a sus situaciones personales.

*Curiosidad y un sentido de compartir.* La siguiente fase es de aprender toda la nueva información a su alcance. Se dará cuenta de los muchos libros con buenas ideas acerca de lo que ocasiona sus problemas y sus posibles soluciones. También tendrá la oportunidad de intercambiar ideas con otros en el grupo y escuchar lo que a ellos les ha ayudado a tener éxito.

*Probará sus límites.* Al madurar emocionalmente a través de su experiencia en el grupo, notará que habrá puesto a prueba los límites para determinar cuáles son los apropiados.

*Desilusión.* Una vez que pasa la emoción inicial, tal vez se sientirá desilusionado al darse cuenta que el grupo de apoyo en sí no resolverá todos sus problemas y que tiene por delante mucho trabajo. Esta es la fase donde muchos hombres se dan por vencidos y abandonan el grupo en busca de una solución más fácil.

*Trabajo duro.* Esta es la fase en donde usted se fija y se pone a hacer todo el trabajo necesario.

*Terminación.* Algunos hombres cometen el error de dejar el grupo de apoyo antes de estar listos y otros permanecen más de lo debido. Tal vez necesite la ayuda de su terapeuta para determinar cuándo es el tiempo correcto para usted. Si usted puede ver sus metas de manera objetiva, sabrá cuándo es el momento de abandonar el grupo. Debe estar consciente que algunas veces algunos miembros del grupo se alarman cuando una persona "se gradúa" y tal vez deseen evitarlo aferrándose a usted debido a sus necesidades y no por las de usted. Si usted sabe que es el tiempo de seguir adelante, hágalo.

## Formatos de grupos abiertos y cerrados

Un *grupo abierto* es aquel donde usted puede asistir a las reuniones del grupo cada vez que lo desee, mientras se apegue a las reglas del grupo. Un *grupo cerrado* es aquel en donde los

participantes son identificados y cada uno hace un compromiso de asistir a todas las reuniones. Los grupos cerrados son más estables debido a que no hay siempre personas uniéndose al grupo y dejándolo. Debido a su continuidad, los participantes son más dedicados y responsables y pueden progresar mejor.

**Cómo apoyarse entre sí en un grupo**

La Biblia nos exhorta a sobrellevarnos los unos las cargas de los otros (véase Gálatas 6:1–2). También leemos, "Mejores son dos que uno; porque tienen mejor paga de su trabajo. Porque si cayeren, el uno levantará a su compañero; pero ¡ay del solo! que cuando cayere, no habrá segundo que lo levante" (Ec. 4:9–10).

Los hombres de mi grupo de apoyo pudieron apoyarme y ayudarme mucho. Comprendieron mis sentimientos y me ayudaron a encontrar soluciones a mis problemas. Cuando me sentía vulnerable, los llamaba y me convencían que no debía de actuar por mis deseos sexuales. Estaban realmente preocupados y yo me preocupaba por ellos de la misma manera. Confié en ellos muchas veces. Nunca lo hubiera logrado sin el amor y el apoyo que recibí de mis amigos que siempre estuvieron presentes cuando los necesité.

Las siguientes sugerencias le pueden ayudar a tener relaciones eficaces en su grupo:

*Sea un apoyo consistente para otros en el grupo.* Haga de su asistencia a las reuniones del grupo un punto de alta prioridad. La constancia es muy importante tanto para su propio progreso como para el de otros participantes.

*Sea honesto consigo mismo.* La naturaleza de controversia de los problemas homosexuales hace que las personas los mantengan escondidos y cada vez sean más exasperantes. Muchos hemos sentido que éramos los únicos que teníamos estos sentimientos. El admitir un problema ante uno mismo es el primer paso hacia la recuperación. El siguiente paso es decidirse sobre lo que se va a hacer ante ello. ¿Cuál es su propósito al unirse a un grupo de apoyo? ¿En verdad desea vencer los malos pensamientos y comportamientos o solamente está buscando una justificación para su actos equivocados?

*Sea honesto con las otras personas en su grupo.* El admitir sus problemas ante las personas en el grupo le puede ayudar a aliviar el sentimiento de aislamiento. Al explorar abiertamente sus sentimientos en las reuniones regulares puede recibir el apoyo necesitado de parte de aquellos que han experimentado o siguen experimentando luchas, y usted puede adquirir un sentimiento de responsabilidad ante otros. Se le enseñará la manera de abrirse y ser honesto con otros en el grupo. No es fácil revelar cosas que le inquietan profundamente y son muy personales, pero es el primer paso hacia la recuperación. Descubrirá que no hay necesidad de mentir a otros en el grupo o encubrir la manera en que se siente acerca de las cosas. Ellos comprenderán sus problemas y estarán dispuestos a compartir con usted las soluciones que han encontrado. Al hacer muchas preguntas, o simplemente escuchar calladamente lo que otros dicen, usted empezará a comprender de qué manera funciona este proceso.

*Enfrente y desafíe a otros miembros del grupo.* La actividad sexual prospera en el secreto y el grupo puede ser un lugar para sacarla a la luz. Los miembros del grupo pueden confrontarse uno al otro amablemente y con respeto cada vez que se trata de justificar o negar. Al principio, este tipo de honestidad total puede ser difícil de aceptar, pero si usted es sincero en su deseo de cambiar su vida, lo aceptará.

*Respete los derechos de los demás.* Respete los derechos que los otros tienen de opinar de manera diferente a la suya. Nadie debe ridiculizar o menospreciar a los demás participantes, ni en son de broma, ni se les debe juzgar o criticar su situación. Como usted, ellos también están enfrentando circunstancias difíciles.

*Reconozca que los miembros del grupo se encuentran en niveles diferentes.* Cierta noche en una reunión del grupo, Roberto habló acerca del grupo y de qué manera nos apoyábamos unos a otros. En ocasiones había sentido que el grupo lo había retenido. Por ejemplo, en una ocasión en que reincidió, sintió que casi lo aplaudimos. Creyó sentir que decíamos "¡Bravo! Roberto es humano." Aun cuando no deseábamos que fallara, este fue el mensaje que le transmitimos. En ocasiones yo deseé sentirme en el mismo nivel que

los otros participantes. Aun cuando suene raro, hubo veces en que quise sentirme tan confundido como Arturo para sentir que encajaba por completo en el grupo. Es importante reconocer que cada miembro del grupo se encuentra en un nivel diferente y esto está bien siempre y cuando cada quien trabaje y progrese desde donde se encuentra.

*Sea equitativo con el tiempo.* No se tome todo el tiempo para hablar usted solo. Dé a otros la oportunidad de expresarse también. Dé a otros el tiempo equitativo de expresarse, aun cuando parezca que no quieren hablar. Usted tiene la responsabilidad para ayudarlos a que se sientan cómodos y que salgan de su silencio.

*Invite al Éspíritu en cada reunión.* Aun cuando las reuniones no tienen que parecer sombrías, debe haber un ambiente de respeto hacia todos, debido a la dificultad del proceso de cambio y para promover el poder del Espíritu que es esencial que le guíe en el proceso. Cada reunión debe empezar y terminar en oración. Cuide su conversación de manera que no aleje al Éspíritu.

*Evite las conversaciones inapropiadas.* Comparta sus sentimientos y experiencias con los demás, pero no dé detalles gráficos de las actividades sexuales ni divulgue los lugares donde se tiene acceso al sexo o a la pornografía . No crea que todos saben lo que usted sabe, pero evite tentarlos al divulgar dicha información. El lenguaje profano no tiene cabida en estas reuniones. Es importante conversar de manera positiva acerca de otros hombres y no permitir que la plática se convierta en la devaluación de los hombres; en su lugar, fomente en los demás el deseo de salir en el mundo y relacionarse con otros hombres.

*Ayude a los demás a reconocer y desarrollar sentimientos de autoestima.* Los miembros del grupo deben ser positivos y fortalecerse y animarse unos a otros en rectitud. Ayude a los demás a reconocer su valor como individuos. Siempre esté atento y cuando parezca que necesitan más ayuda, haga todo lo que pueda para incluirlos y hacerlos sentirse como parte del grupo. Además de los actos de bondad, dígales que los ama y aprecia su amistad. Ayúdelos a darse cuenta que su amistad es de gran valor para usted.

*Mantenga niveles más profundos de conversación.* Es fácil hablar

sobre cosas superficiales como el clima, la escuela, la oficina, la política y otras cosas comunes. Aun cuando es necesario sostener este tipo de conversación para desarrollar un relación, asegúrese de cambiar de este tema de conversación hacia el área de los sentimientos. Cuando usted empieza a hablar de sus sentimientos y reacciones emocionales, estará en un área de conversación que será más benéfica.

*Sean responsables los unos a los otros.* Los miembros del grupo deben responsabilizarse ante los demás, pidiendo a cada miembro que dé un informe sobre su progreso cada semana. Durante la semana, tal vez desee organizar un sistema de compañeros de manera que cuando se sienta tentado a hacer algo inapropiado, pueda tener un compañero a quién recurrir en busca de ayuda.

*Sea sabio en sus actividades con los otros participantes.* No participe en actividades que le hagan sentir vulnerable, que despierten sentimientos homosexuales o que incluyan intimidad física inapropiada con otros hombres. No actue "gay" y evite las bromas inapropiadas o las insinuaciones. Compórtese con ellos de la manera que lo haría con hombres que no experimentan atracciones homosexuales. No dedique demasiado tiempo a una sola persona para evitarse la dependencia emocional o la posibilidad de una intimidad física inapropiada. Limite el tiempo que pasa con los miembros del grupo. El pasar demasiado tiempo con ellos limita su tiempo para asociarse con otros hombres fuera del grupo, y es a la relación con hombres fuera del grupo a la que debe dar prioridad.

*Relaciones con los hombres en el grupo.* Tendrá oportunidad de desarrollar relaciones con los hombres en el grupo y aun cuando se divierte sanamente con ellos, recuerde que el grupo de apoyo no es un club social. Su propósito en el grupo es aprender a relacionarse de manera sana para que pueda tener la confianza al relacionarse con otros hombres en su oficina y en la iglesia. Mientras que el grupo es un lugar seguro donde aprende a relacionarse con otros, no debe considerarlo como la meta final. Usted debe trabajar para relacionarse principalmente con hombres fuera del grupo.

*Relaciones con los hombres fuera del grupo.* Cuando usted revela sus "secretos oscuros" a los otros hombres en el grupo, se da cuenta

que lo siguen aceptando y amando. Y aun cuando este amor y aceptación será de gran significado, la voz del Adversario le dirá, "Por supuesto que ellos te aman, porque ellos también se sienten atraídos hacia otros hombres". Su siguiente paso será salir hacia el mundo exterior y descubrir que el amor y la aceptación también estarán disponibles allí. Usted necesita dejar a alguien más que tenga entrada a los niveles más profundos de su vida. Esto no quiere decir necesariamente que necesitan saber todo acerca de sus atracciones, pero usted debe abrirse y darles cabida.

Para una guía adicional sobre la manera de crear un ambiente de apoyo, tal vez desee leer el libro *Group Techniques (Técnicas de grupo)* por Gerald Corey.

**Ser confidencial y anónimo**

Muchos hombres que tienen atracciones homosexuales han escogido no darlo a conocer ante otros fuera del grupo y podrían sentirse profundamente lastimados si se conociera su situación. En algunos casos, ni las esposas saben de la participación de sus esposos en el grupo. Las reglas de ser confidencial aseguran un estado de anonimato para las personas en el grupo. Es una garantía de importancia especial para los hombres que pueden dudar en participar en una organización si tienen alguna razón para creer que sus problemas homosexuales pueden ser revelados a otros.

Además de proteger la identidad de sus compañeros participantes, es vital mantener confidencial lo que se diga en el grupo. Una frase que resulta útil recordar es: "Lo que decimos aquí permanece aquí". Fuera de las reuniones usted no menciona acerca de las personas que vio ni repite lo que escuchó. Una indiscreción puede tener un efecto devastador en algún compañero del grupo. Aun cuando este principio puede parecer muy claro en la teoría, ponerlo en la práctica no siempre es fácil. Las siguientes guías pueden ser de utilidad:

*Mantenga la identidad anónima.* La mayoría de los grupos tienen por costumbre usar solamente el nombre de pila y las iniciales de los apellidos.

*Registro de miembros.* Las listas con los nombres, números telefónicos y direcciones se conservarn solamente cuando es

absolutamente necesario. Si usted tiene una lista con los nombres de los miembros, guárdela cuidadosamente.

*Los remitentes en el correo.* La mayoría de las organizaciones relacionadas con la homosexualidad, no incluyen el nombre de la organización en el remitente postal.

*Recados telefónicos.* Cuando deje un mensaje telefónico, tenga cuidado de no identificar a la persona con cualquier grupo o reunión o de manera inadvertida divulgar información que pueda ser comprometedora. Considere que la persona que recibe el mensaje no sabe nada acerca de las actividades de la persona con cualquier grupo. Sea consciente que algunas personas fingen saber más de lo que en realidad saben para poder obtener información confidencial de usted, algunas veces sin ninguna intención (excepto la curiosidad) y algunas veces con dolo. En cualquier caso puede ser dañino. Dado que otras personas pueden tener acceso al correo de voz de esta persona o a su correo electrónico, deje solamente la información que le daría a cualquier persona extraña.

## El papel de la espiritualidad en las reuniones del grupo

Debido a que la expiación de Cristo y el plan de salvación juegan un papel importante en el proceso de recuperación, es importante que usted se apoye en los principios del evangelio, utilice las escrituras y las palabras de los líderes de la Iglesia e incorpore todo esto en cada aspecto del programa de su grupo de apoyo. Es totalmente apropiado que en un grupo de Santos de los Últimos Días los participantes se apoyen el uno al otro al compartir sus testimonios, orar por otros, animar a cada uno en rectitud y asistir juntos al templo. “Por tanto, fortalece a tus hermanos en todas tus conversaciones, en todas tus oraciones, en todas tus exhortaciones y en todos tus hechos” (DyC 108:7). He escuchado historias fortalecedoras de grupos sobre experiencias espirituales que han tenido una profunda influencia en su crecimiento y recuperación. Si su grupo no tiene experiencias similares, deberá evaluar las actividades y planear algunas formas de invitar al Espíritu en todo lo que haga.

Debe tener cuidado de no confundirse sobre la responsabilidad

del sacerdocio. Cuando usted necesite fortaleza o consuelo o asuma un llamamiento de liderazgo en la organización, puede recurrir a su padre o a su líder del sacerdocio y pedir una bendición. Si no lo puede hacer, el recurrir a un amigo puede ayudarlo. Sin embargo, el grupo debe tener cuidado acerca de efectuar ordenanzas del sacerdocio dentro del grupo. El grupo no es la Iglesia y nunca debe tomar el lugar del quórum del sacerdocio. Los participantes de un grupo pueden beneficiarse grandemente de las relaciones desarrolladas dentro de su quórum del sacerdocio y deben confiar más en los miembros del quórum, los líderes del sacerdocio, maestros orientadores y los padres. Los programas del grupo de apoyo deben ser temporales y guiar a los individuos de regreso a sus quórumes y a sus líderes para recibir apoyo y hermanamiento.

Una noche durante la reunión de nuestro grupo de apoyo, fueron invitadas dos mujeres. Una de ellas había estado casada con un hombre con problemas homosexuales y deseaba comprenderlo mejor y saber qué debía hacer para apoyarlo. La otra tenía un hermano que había muerto la semana anterior del SIDA y deseaba encontrar paz después de su muerte. Estaban ansiosas por aprender y comprender, y a media sesión una de ellas empezó a llorar debido al Espíritu tan fuerte que se dejaba sentir. Dijo que estaba impresionada al encontrarse entre un grupo de hombres Santos de los Últimos Días que creían que podían vencer sus problemas y estaban tratando urgentemente de hacerlo.

## La necesidad de seguridad dentro del grupo

Los grupos de apoyo para personas que sienten atracción homosexual tienen un riesgo inherente—el peligro siempre presente de que los participantes puedan involucrarse sexualmente entre sí. Es por esto la prioridad principal de tener control para lograr un ambiente sano. Reunir a hombres en grupos de apoyo provee oportunidades de crecimiento y el desarrollo de relaciones humanas, que es la clave para resolver dichas atracciones, pero al mismo tiempo, los riesgos necesitan ser cuidadosamente revisados y controlados. Es de suma importancia para el éxito del grupo el establecer y poner en práctica una política de seguridad y mantener

la información confidencial. Debe haber reglas estrictas en contra de cualquier conducta sexual o seductiva entre los miembros del grupo. Nada en absoluto. Nunca.

**Los lìmites de seguridad**

Además de las reglas de seguridad del grupo, es importante que establezca límites personales. Mientras que el proceso de grupo es útil, también lo expone a peligros que usted quiere controlar. En el entorno del grupo experimentará una intimidad emocional con otros hombres a niveles que tal vez no ha experimentado antes. Aun cuando no se habla sobre detalles sexuales, el hecho de platicar de problemas sexuales puede convertirlo en un estado vulnerable. Las pláticas pueden abrir viejas heridas y experimentar ansiedad o dolor y provocar sentirse tentado a volverse a sus viejos patrones de comportamiento para aliviar el dolor. Ya que cada persona en el grupo platica de su área de vulnerabilidad, otros pueden consciente o inconscientemente tomar ventaja. Por lo tanto, deben establecerse límites para la protección de cada participante del grupo. Se deben establecer límites para la protección de cada participante del grupo. Estos controles externos son baluartes de seguridad durante su período de crecimiento para evitar que usted responda a ciertas situaciones de manera inadecuada.

Probablemente necesitará ponerse límites personales sobre lo que hará o no hará después de las reuniones. Cuando mi amigo Rodolfo se unió con su grupo de apoyo, se sintió tan aliviado al encontrar a otros hombres con metas similares que no deseaba regresar a casa después de las reuniones. Se quedaba en el estacionamiento platicando con sus nuevos amigos durante horas. También descubrió que era vulnerable durante estas pláticas nocturnas con otros hombres, y en ocasiones se dio cuenta que empezaba a intimarse con un hombre. Pronto tuvo que poner límites para evitarse problemas y se comprometió que nunca estaría a solas con otro hombre, pues había más seguridad cuando había más personas. También se fijó un límite de treinta minutos después de la reunión para subir a su auto e irse a casa. Se dio cuenta que de las 9 a las 11 de la noche después de la reunión podía deshacer todo lo bueno que había logrado de las

7 a las 9 de la noche durante la reunión. Vaya a casa mientras aún se encuentra motivado para que continúe pensando en nuevas ideas y tenga pensamientos positivos en su mente. Procure alargar el momento y no disminuya la experiencia con algo poco menos que positivo.

Si dos miembros del grupo utilizan el mismo auto para ir a las reuniones, sería una buena idea que rindieran cuentas cada semana del tiempo que pasan juntos. Cuando lleguen a la reunión, pregúnteles cómo les fue en el trayecto y antes de salir de la reunión pregúnteles si se sienten vulnerables y lo que piensan hacer acerca de ello.

Para muchas personas que entran en un grupo de apoyo, los límites son algo borrosos, y aun cuando hay cabida para el crecimiento, también existe la posibilidad de que hayan problemas sexuales si no se toma el control apropiado. Cuídese de las personas que se saltan los límites o que no se ponen límites. Desafíe a las personas a que reconozcan de qué manera se respetan a sí mismos, cómo ponen límites y de qué manera se conservan íntegros ante sí mismos.

## Los problemas sexuales en el grupo

Un incidente de actividad sexual entre miembros del grupo trae graves consecuencias personales y debilita al grupo como un todo. ¿Es usted una persona grandemente comprometida con una fuerte adicción o una persona que sigue actuando porque es ambivalente en cuanto al proceso de recuperación? El grupo puede tolerar a un participante motivado que está tratando sinceramente de vencer una adicción, pero no así a uno que no está comprometido con el proceso.

### *Señales de advertencia*

Las siguientes son señales de advertencia de posible actividad sexual: comportamiento seductor, el necesitar atención indebida, no estar dispuesto a trabajar en sus propios problemas, el desafiar la autoridad, el desempeñar el papel de víctima desvalida, bromas,

rebeldía, resistencia, no estar dispuesto a seguir las reglas sin importar el haberlas aceptado, paranoia al sentirse vigilado y el evitar a otros participantes (puede indicar vergüenza debido al involucramiento sexual). Aquellas personas que están aisladas y no se involucran con los demás pueden ser especialmente vulnerables.

*Intervenciones*

Cuando los líderes del grupo sospechan que hay problemas, deben confrontar a las personas involucradas para determinar si en verdad los hay. Tales confrontaciones no deben ser del tipo acusatorio, sino de un espíritu de preocupación por su bienestar y el deseo de ayudarles a crecer más allá de cualquier problema. Esta puede ser una buena oportunidad para ellos para aprender que no saben bien cómo interactuar con otros en el plano social de manera apropiada.

Si han ocurrido actividades sexuales, los líderes del grupo deben intervenir de inmediato ya que la actividad sexual puede destruir rápidamente la unidad del grupo. Los líderes deben confrontar a las personas involucradas y discutir lo ocurrido para ayudarles a entender qué los llevó a ese comportamiento y tomar las precauciones necesarias para evitar que se vuelva a repetir. Los líderes deben ayudarlos a comprender las consecuencias y asumir la responsabilidad de lo que han hecho. Si la actividad sexual continúa, las personas involucradas serán invitadas a dejar de ser parte del grupo. Cuando un participante es separado del grupo, la meta final es la restauración. No se le debe decir que ya no es bienvenido, sino que necesita más asesoría individual antes de que esté listo para participar nuevamente.

"Hermanos, si alguno fuere sorprendido en alguna falta, vosotros que sois espirituales, restauradle con espíritu de mansedumbre, considerándote a ti mismo, no sea que tú también seas tentado" (Gálatas 6:1).

Si un líder cae, debe abandonar el liderazgo inmediatamente de manera que no caiga todo el grupo y también para aliviarle de la carga que representa para que pueda concentrar en sus propios problemas.

## Los programas deportivos

Además de los grupos de apoyo convencionales, usted puede encontrar un grupo especializado de gran ayuda. Tales grupos existen para proveer una experiencia específica, como programas deportivos para enseñar habilidades básicas en basketbol, fútbol o cualquier otro deporte que provea la oportunidad de practicarlo. Los participantes aprenden la manera de integrarse en un equipo, teniendo la oportunidad de enfrentarse a la separación defensiva y así resolver su temor hacia los deportes. Para muchos hombres en el grupo, los deportes pueden ser una de las causas que los apartaron de otros jóvenes. La participación en un programa deportivo puede ayudarlo a:

- aprender las reglas del deporte y por medio de la práctica ganar un cierto nivel en esa habilidad. Estas habilidades pueden mejorar su capacidad para relacionarse con y a la vez ser mejor padre con sus propios hijos.
- aprender a jugar en cooperación mutua con otros hombres.
- experimentar la competencia amistosa en un deporte de equipo.
- desarrollar una imagen corporal más sana e incrementar sus sentimientos de autoestima.
- enfrentar y resolver viejos miedos y sentimientos de rechazo y sentirse aceptado como miembro de un equipo de varones.

### *Basquetbol*

Me gustan los deportes individuales tales como levantar pesas y correr, incluso he participado en deportes competitivos pero no en equipo, tales como el ráquetbol. Siempre he temido a los deportes en equipo. La primera vez que me presenté en un grupo especializado para practicar basquetbol, me quedé paralizado en cuanto escuché las pelotas rebotando en el gimnasio. Sin embargo, cuando finalmente tuve el valor para entrar, me di cuenta que a los otros jugadores les faltaba tanta coordinación y estaban tan temerosos como yo. Comprendí que era en un ambiente sin prejuicios donde yo podía aprender las reglas del basquetbol y

disfrutar el juego con otros hombres. Mi participación en un programa deportivo en verdad aumentó mi autoestima. Mi falta de habilidad en los deportes había sido una razón para distanciarme de otros hombres, pero con un poco de práctica comprendí que era un buen jugador y después tuve la confianza para jugar en el equipo de basquetbol del barrio.

*Béisbol*

La siguiente temporada fue de béisbol y tenía grandes temores. Aun cuando disfruté el basquetbol, *temía* ante la idea de jugar béisbol debido a que me recordaban los viejos sentimientos de ridículo que experimentaba en el campo de pelota en la escuela primaria. Escribí lo siguiente después de mi primera práctica en el programa deportivo.

Sácame del juego

"La última vez que me encontré en un campo de béisbol fue en tercer grado, cuando ocasionalmente participábamos en la clase de educación física. Cuando seleccionaban a los equipos, yo era el último seleccionado (¡incluso después de las chicas!). Siempre jugué la posición fuera del cuadro, ya que ahí nadie esperaba a que atraparas la pelota o que la arrojaras dentro del mismo. En la línea de bateadores decía que ya había bateado, y continuamente me escurría al final de la misma.

"Ahora tengo 35 años y puedo hacer lo que quiera—excepto jugar béisbol. Y esto me sigue separando de otros hombres. No me importa llegar a ser muy bueno en el béisbol, solamente quiero sentirme a gusto como para unirme a un partido ocasional. Por lo tanto, he decidido llegar a la primera práctica del sábado. Después de todo, con el basquetbol me di cuenta que ya conocía casi todas las reglas del juego, y con algo de práctica, no me fue tan mal. Al final de la temporada me podía mezclar con los mejores jugadores. Por lo tanto, ¿por qué no me va a pasar lo mismo en el béisbol? Además, la mayoría de los hombres que estaban aprendiendo béisbol eran los mismos torpes con quienes había jugado basquetbol.

"Me presenté en el estacionamiento de autos con mi nuevo guante de marca Dale Murphy Rawlings. ¿Cómo iba a saber que se suponía que debía aceitar el guante nuevo antes de usarlo? Ni siquiera traje mi gorra de béisbol. ¿Cómo puedo actuar como si supiera lo que iba a hacer sin tener una gorra de béisbol? ¿Además, dónde está Bonifacio? Él jugaba con las ligas menores, así que él sabrá lo que se debe hacer. ¡Lo necesito! Me puse nervioso y regresé al auto para 'recoger algo que había dejado'. Me encontré con Bonifacio en el camino y mi confianza regresó nuevamente.

"Bonifacio y yo cogimos una pelota de béisbol y empezamos a lanzarla. Me enseñó cómo tomarla y cómo lanzarla. Eso no estaba difícil. Incluso atrapé casi todas. Entonces el grupo se reunió para presentarse y hacer algunos movimientos de calentamiento, y finalmente la orden inevitable, 'Todos los que deseen jugar vayan allá. Los demás vengan acá'. De 25 tipos, yo fuí el único que 'vino acá'. No era mi intención jugar ese día. Solamente deseaba práctica con lanzar y batear, y quería aprender algunas reglas del juego. El entrenador me dio algunas ideas, y estuvimos practicando un poco hasta que tuvo que ir al juego. Encontré un lugar en las gradas, y desde ahí vi a mis amigos batear y correr a las bases. Todos gritaban. Mi mente retrocedió hasta la escuela primaria, y de repente me sentí como un niño gordito, sin coordinación. Tenía que batear y nuevamente sentí toda esa presión. Todos contaban conmigo. Y todos sabían que fallaría. ¿Por qué es tan importante si le pegas a una pelota con un palo o si fallas? Con unos pocos intentos con el bate podría ser un héroe o un villano. La autoimagen se crea y se destruye tan fácilmente. Por alguna razón, el béisbol representaba todas las experiencias negativas que tuve de niño. Me recordaba que me sentía como un niño gordo y torpe, tratando de adaptarme a la multitud. Representaba la presión de mis amigos y mi insuficiencia. Las lágrimas brotaron libremente. ¡Qué bueno que llevaba lentes oscuros! Pero pronto éstos no pudieron ocultar las lágrimas que corrían por mis mejillas y tuve que retirarme. Me quedé a la sombra de un árbol a unos 100 metros de distancia desde donde podía ver y oír el juego. Era más seguro ahí. Los podía ver, pero no ellos a mí. Y nadie podía verme llorar.

"Dentro de poco, Bonifacio me encontró y lloré sobre su hombro. Él me acordó cómo había empezado con el basquetbol sin tener experiencia y terminé bien, y cómo podría hacer lo mismo en el béisbol. Me acordó que el valor no es la ausencia del temor, sino la acción contra el temor. Al salir del campo de juego ese día, la parte inmadura de mi persona me decía, 'No te vuelvas a parar en este campo. No tienes que pasar por toda esta humillación'. Pero la parte de mi persona que deseaba crecer me aseguró que tenía que vencer mis temores. Tengo algo comprometido. Mi hijo de cuatro años juega al béisbol en un equipo local y temo tirar la pelota con él. (Mientras escribo esto, estoy emocionado al pensar que un padre de 35 años tema jugar con su hijo de cuatro.) No será fácil presentarme a la práctica el próximo sábado. Los temores no habrán desaparecido y las lágrimas probablemente estarán a punto de brotar. Pero es algo que debo hacer. Y si no me mata, me hará más fuerte.

"El siguiente viernes, mi amigo Bonifacio me llevó a las cajas de bateo para que aprendiera a batear. Me mostró cómo tomar el bate, cómo pararme y cómo pegarle a la pelota. Ambos nos sorprendimos de lo bien que lo hice. ¡Fallé solamente unas seis veces en 50 lanzadas! Solamente necesité un poco de tiempo y ánimo para obtener la confianza necesaria para presentarme a la siguiente práctica.

"Resultó que el siguiente sábado la práctica fue una buena experiencia. Dado que Bonifacio me había ayudado el día anterior, tomé el bate con confianza. El entrenador me ayudó amablemente sin ser condescendiente. En la práctica le di a cinco bolas en solamente siete lanzadas. Después jugamos un juego corto y acerté las dos veces que bateé. Después de la práctica, Antonio habló conmigo acerca de mi temor al béisbol. Él había visto solamente la parte de mí que mostraba confianza, y estaba feliz de ver que yo tenía temores y dudas como cualquier otro. Admitió que aun cuando él se siente a gusto en el béisbol, teme pensar en jugar basquetbol. Dado que yo me siento cómodo en el basquetbol, prometí ayudarlo al llegar la temporada de basquetbol. Cuando pienso en lo que Bonifacio hizo para ayudarme con el béisbol, me sorprende el poco

esfuerzo que me tomó vencer algo que yo consideraba un temor invencible. A Bonifacio sólo le tomó un poco de tiempo y preocupación para que yo me sintiera cómodo a la hora de la práctica, y ahora puedo hacer lo mismo para ayudar a Antonio”.

CAPÍTULO 9

# La terapia

Tan útiles como pueden ser los grupos de apoyo, no son un sustituto para la terapia de grupo e individual, porque existen puntos que solamente pueden resolverse de forma efectiva en las sesiones con un terapeuta capacitado. La terapia puede ayudarle a aclarar su identidad y hacer las elecciones de su vida que sean consistentes con sus valores personales. Es un proceso de autocomprensión, autoaceptación y desarrollo. Para la mayoría de las personas, eso significa compromisos dolorosos y difíciles. Aun cuando la vida de uno puede ser más clara, puede no llegar a ser más fácil; no existen atajos para el desarrollo personal. Las emociones humanas son complejas y las situaciones difíciles no son fácilmente aclaradas. Este capítulo explica diferentes enfoques terapéuticos y proporciona información sobre cómo elegir el terapeuta adecuado. También trata la terapia individual y de grupo, y explica en qué manera cada uno puede ser de beneficio.

La terapia moderna para aquellos que luchan con problemas homosexuales tiene poca similitud con la historia sórdida del tratamiento para los problemas emocionales. A finales del siglo diecinueve y a principios del siglo XX, la profesión médica consideraba a la homosexualidad como una enfermedad mental, y trataban de curarla con medidas drásticas tales como la terapia de electrochoques, inyecciones de hormonas, castración, histerectomía y aún la lobotomía.[114] Actualmente, los profesionales usan enfoques más humanos para ayudar a las personas a comprender y controlar sus sentimientos. No hay necesidad de temer a la terapia, y ciertamente no hay razón para sentirse inadecuado debido a que uno visita al terapeuta. En el complejo mundo actual, la mayoría de las personas se benefician con la terapia por alguna razón en algún momento de su vida. Si selecciona al terapeuta sabiamente y las sesiones se llevan a cabo correctamente, puede resultar en una experiencia muy satisfactoria.

## Métodos terapéuticos

En el campo de la psicoterapia existe un amplio campo de enfoques de tratamiento, algunos de los cuales son de ayuda y otros dañinos.

### *Enfoques que deben evitarse*

Muchos profesionales de salud mental practican terapia „ "gay-afirmativa", la cual anima a los individuos a "salir del clóset" (descubrirse socialmente) y aceptar su orientación homosexual, lo cual ellos dicen es una variación natural y sana. Este tipo de terapia propone que la razón por la que una persona es infeliz con su homosexualidad es debido a su propio autoodio y los prejuicios de la sociedad anti-gay. Este enfoque no está en armonía con los principios del evangelio y debe evitarse.

### *Enfoques que son benéficos*

Otras formas de psicoterapia permiten a los individuos determinar por sí mismos si la atracción homosexual encaja en sus valores personales. Si no es así, la terapia les ayuda a aprender a amarse a sí mismos y a incrementar su autoestima para llegar a ser congruente con su propio sistema de valores. El Dr. Joseph Nicolosi propone psicoterapia reparadora, la cual puede ayudar a las personas a "explorar la fuente de su problema, a desarrollar relaciones que no sean eróticas con personas del mismo sexo que sirven para disminuir la atracción sexual que sienten por los hombres, llegar a ser más seguros en su identidad de género y gozar de relaciones heterosexuales".[115]

La terapia reparadora se basa en el enfoque de que las atracciones homosexuales se desarrollan debido a un desarrollo incompleto de la identidad de género y de una separación defensiva de otros varones. "La terapia reparadora no es una cura en el sentido de que borrará todos los sentimientos homosexuales. Es, sin embargo, un tratamiento exitoso que fortalece la identificación masculina".[116] Al

superar sus problemas homosexuales, los individuos pueden encontrar una felicidad interior y paz mental. Para una mejor comprensión de la terapia reparadora, puede leer el libro *Reparative Therapy of Male Homosexuality: A New Clinical Approach (Terapia Reparadora de la Homosexualidad Masculina: Un nuevo enfoque clínico)* por Joseph Nicolosi.

Existen otros enfoques que pueden ser de ayuda similares a la terapia reparadora. La terapia de reorientación del Dr. William Consiglio se explica en su libro *Homosexual No More: Practical Strategies for Christians Overcoming Homosexuality (Ya no más homosexual: Estrategias prácticas para cristianos que desean vencer la homosexualidad)* y la terapia reeducativa de Elizabeth Moberly se describe en su libro *Homosexuality: A New Christian Ethic (La homosexualidad: Una nueva ética cristiana).*

## Cómo seleccionar a un terapeuta

Es importante seleccionar al terapeuta correcto, debido a que uno equivocado puede hacer más daño que beneficio. Dado que las terapias reparadoras, reeducativas o de reorientación no son tan ampliamente practicadas como la terapia de afirmación gay, puede ser necesario tomarse su tiempo para encontrar al terapeuta adecuado. Debe escoger a un terapeuta que lo pueda comprender y apoyar en sus valores personales. En este respecto, el consejero ideal sería un miembro de la Iglesia o por lo menos un hombre que apoye los valores cristianos. Necesita comprender y apoyar sus motivaciones religiosas para apoder ayudarle a efectuar cambios en el contexto del plan de salvación eterna. El terapeuta necesita comprender y poder enseñarle los papeles divinos del hombre y de la mujer, y necesita ser un buen ejemplo como hombre cristiano porque de muchas formas será un amigo y guía. La Dra. Elizabeth Moberly aconseja que el terapeuta debe estar emocionalmente involucrado en el proceso dentro de las pautas terapéuticas. Dependiendo de sus necesidades particulares, tal vez desee buscar a un psicoanalista, un psiquiatra, un psicólogo o un trabajador social clínico.

Es aconsejable que los hombres escojan un terapeuta varón por

diversas razones. Ya que parte del problema es debido a la separación defensiva de los hombres, un terapeuta varón está en una mejor posición que una mujer para ayudarlo a resolver algunos de los problemas de desarrollo que ha tenido con su padre o con otros hombres. Un terapeuta varón también está en mejor posición de ayudarlo a comprender a otros hombres y guiarlo al relacionarse con ellos. Si su terapia es exitosa, la relación íntima que desarrolla con su terapeuta será sanadora en sí misma y le animará a relacionarse con otros hombres.

Evergreen Internacional le puede recomendar a un terapeuta que llene los requisitos mencionados. (En la sección de Organizaciones en este libro encontrará la manera de contactar a Evergreen Internacional.)

Dado que la terapia es una inversión de tiempo y dinero, asegúrese que su terapeuta le pueda brindar la ayuda que necesita. Platique con él sobre la manera en que esa terapia le será dada. Platique sobre su sistema de valores y lo que espera de la terapia. No dude en hablar del aspecto financiero y asegúrese que sus honorarios estén al alcance de su bolsillo. Su seguro médico puede cubrir algunas de las visitas.

## El proceso terapéutico

Parte del proceso terapéutico consiste en explorar el pasado. Joe Dallas dice que "podemos aprender del pasado y de esta manera mejorar el presente". El añade, "el pasado nos ayuda a comprender el presente. Y aquello que comprendemos, lo podemos enfrentar".[117] Este proceso me fue de utilidad y lo recomiendo. Sin embargo, sugiero cuatro precauciones que se deben tomar:

*No culpe al pasado de su situación* ni asuma el papel de víctima que no tuvo control del pasado. No importa cuán doloroso el pasado haya sido, usted no puede evitar ser responsable de lo que hace en el presente. Su meta es tratar de comprender las causas de su lucha y aprender lo que puede hacer para resolverla.

*Tenga cuidado de no inventar memorias.* Existe una tendencia a inventar experiencias pasadas para explicar el presente. Si usted lee que ciertas experiencias en la infancia pueden causar ciertas

reacciones, puede llegar a creer que esas cosas le sucedieron en su niñez. Puede reinterpretar o tergiversar el pasado y hasta inventar hechos en su mente que nunca se dieron en su esfuerzo por darle sentido al presente.

*Si no encuentra todas las soluciones en el pasado, no significa que no pueda resolver el presente.* En cierto punto de mi terapia, yo estaba tratando de comprender por qué había desarrollado ciertos sentimientos durante mis años en la escuela primaria. Mi terapeuta me dio la tarea de regresar a la escuela y pasar una hora caminando por el patio tratando de recrear los sentimientos que tuve durante cierto evento. Hice lo que me pidió, pero no encontré clave ninguna. Hasta el día de hoy, no comprendo por qué razón reaccioné ante ese evento como lo hice. Aun cuando no encontré ninguna clave para mi situación actual, ya no dejo que me moleste. No es necesario que encontremos una explicación a todo lo que sucedió en el pasado.

*No se concentre en el pasado al grado de olvidar el presente.* Aun cuando el pasado puede tener la clave para comprender el presente, concentre la mayor parte de su tiempo en sus sentimientos actuales, sus acciones, planes, fracasos y éxitos. El pasado solamente es de valor mientras lo ayuda a enfrentar el presente. El grado al que el pasado es importante depende del nivel de trauma en el pasado. Si no ha sufrido abuso, tal vez no necesite invertir mucho tiempo recordando el pasado. Si fue víctima de abuso, tal vez necesite sentir la pena y resolver el trauma pasado.

## Si la terapia no está a su disposición

Si no puede pagar la terapia o si no existe un terapeuta disponible, se puede beneficiar leyendo libros de autoayuda cuidadosamente seleccionados, escribiendo en un diario y tratando de analizar su vida. Puede trazarse un plan de acción y seguirlo. Puede ver su vida como si estuviera viendo un video e identificar lo que desea cambiar y después realizar tareas específicas para desarrollar relaciones y hacer cosas que fortalezcan la imagen que tiene de sí mismo. Puede dirigirse a Dios por medio de la oración y responsabilizarse ante Él, ante sí mismo por medio de su diario y con un amigo cara a cara o por teléfono, cartas o correo electrónico. Sin embargo, debe tener

cuidado de no permitir que el correo electrónico, las cartas o el teléfono reemplacen el contacto personal con otros hombres, porque esta interacción personal es de importancia decisiva.

**La terapia individual**

Un terapeuta capacitado puede ayudarlo en su proceso de crecimiento. Es un consejero personal que le ayudará a poner en orden todos los aspectos de su vida. El terapeuta puede ayudarlo a ver de qué manera integrar su estudio personal, su crecimiento espiritual, los grupos de apoyo, las relaciones personales y la modificación de comportamiento. Lo puede ayudar a ver de manera objetiva cómo mantener su vida balanceada. Puede ser su guía y confidente.

La terapia individual es una parte esencial del proceso para la mayoría de los hombres que resuelven sus problemas homosexuales. Aun cuando no se puede encargar de todas sus necesidades, puede guiarlo en todas sus actividades. Si también participa en un programa de deportes, terapia de grupo, un grupo de apoyo, o en una organización de varones en la comunidad, el terapeuta lo puede ayudar a ver de qué manera todas estas piezas encajan para mantener su vida en balance.

A medida que hable con su terapeuta, descubrirá mucho de sí mismo. Debido a la vergüenza o a la culpa, hemos escondido dentro de nosotros mismos algunas cosas de las cuales ni nosotros somos conscientes. El terapeuta está capacitado para hacer las preguntas correctas para ayudarlo a ver las cosas en perspectiva y guiarlo a través del proceso. Hágale preguntas a su terapeuta para comprender más. Sea honesto con él acerca de sus problemas, preocupaciones y temores. No le oculte secreto ninguno. La terapia será más efectiva cuando tenga con él una relación completamente abierta y honesta. El terapeuta está obligado a mantener en secreto todo lo que usted le confíe debido a su ética profesional. Ni siquiera puede mencionar ante otras personas que usted le está visitando. Juntos pueden desarrollar planes de acción que lo ayuden en cada paso que dé en este proceso y puede informarle tanto de sus éxitos como de sus fracasos. La jornada no le parecerá tan solitaria o difícil si tiene a un

terapeuta a su lado a lo largo de la misma. La asesoría individual lo puede ayudar a :

- identificar y resolver los problemas personales y los factores subyacentes.
- identificar y claramente definir sus metas personales.
- desarrollar un plan de acción y luego ayudarlo a seguir trabajando en ese plan.
- identificar y evitar las piedras de tropiezo.
- recibir ánimo cuando se sienta descorazonado.
- aumentar su consciencia sobre las cosas en que necesita trabajar.
- dar una instrospección a sus sentimientos y acciones.
- obtener una perspectiva exterior (ayudarle a ver lo blanco y lo negro cuando todo le parece gris).
- identificar sus fuerzas y debilidades personales.
- tener un foro en dónde hablar y obtener sugerencias.
- tener a alguien ante quién responsabilizarse por su comportamiento, crecimiento y plan personal de acción.
- aprender a generalizar las lecciones aprendidas en otras situaciones.
- aprender a aceptar internamente la información nueva (ayudar a su corazón a creer).
- aprender a vivir de manera congruente con sus valores personales y sistema de creencias.
- aprender a controlar los comportamientos compulsivos y a vencer adicciones.

Haga que sus sesiones de terapia valgan la pena. Estas sesiones no solamente son caras, pero si el cambio es de importancia para usted, haga todo lo que esté a su alcance para que sean de gran ayuda. Yo descubrí que era de gran ayuda tomar notas escritas acerca de mis sesiones y consultarlas frecuentemente. Escribí detalladamente en mi diario sobre cada sesión. Fue de gran utilidad revisar las cosas que platicamos, y podía consultar mis apuntes para medir mi progreso. Especialmente tomé nota de algunas cosas que necesitaba meditar o que deseaba comentar en la siguiente sesión. No deseaba que se me escaparan las ideas efímeras; con frecuencia

fueron inspiraciones de gran ayuda. Asegúrese de escribir las tareas que le encomiende su terapeuta y seguir sus instrucciones.

## La terapia de grupo

La terapia de grupo también puede ser de ayuda, pero es de importancia secundaria a la terapia individual. La terapia de grupo tiene algunas de las ventajas que posee un grupo de apoyo. La diferencia es que la terapia de grupo siempre está dirigida por un terapeuta capacitado que facilita la discusión de manera significativa. Dado que los grupos de apoyo usualmente no son guiados por terapeutas profesionales, es fácil para los miembros del grupo esconder y hasta negar sus sentimientos. Pero en una terapia de grupo, el terapeuta puede ayudar a los miembros a confrontar los problemas y luego asegurarse que los mismos lleguen a conclusiones sanas.

Si usted se involucra en una terapia de grupo, es importante que también reciba terapia individual para que pueda resolver los problemas que emerjan en el marco del grupo. La terapia de grupo le puede ayudar a:

- obtener apoyo mutuo de las personas que luchan con los mismos problemas.
- ser responsable ante los demás.
- aprender a aceptar a los otros y sentirse aceptado por ellos.
- aprender a divulgar sus sentimientos.
- discutir asuntos de importancia y obtener las sugerencias de los demás.
- aprender a generalizar en otras situaciones las lecciones aprendidas.
- aprender a aceptar internamente la información nueva (ayudar a su corazón a creer).
- desarrollar habilidades de comunicación y relación.
- aprender a ser asertivo.
- reforzar las cualidades recién aprendidas.
- experimentar relaciones y actividades en un medio ambiente sano, como un puente al mundo real.

- aprender a tener compasión por otros a medida que empieza a ver sus retos desde su perspectiva.

Mi amigo Tomás estaba tan encerrado en sí mismo que nadie en su familia sabía gran cosa de él. Luego fue a la terapia de grupo donde tuvo la oportunidad de explicar sus problemas a otros y empezó a abrirse. Escribió, "Cada vez era más fácil. Me di cuenta que en lugar de ser peligroso, el abrirse y compartir los sentimientos y mantenerse cerca de la gente en un nivel emocional es agradable. Por primera vez en mi vida no sentí que yo fuera inaceptable porque empecé a darme cuenta que las personas pueden saber todo acerca de mí y seguir siendo mis amigos. De hecho, al compartir mis emociones íntimas pude ganarme amigos más cercanos".

CAPÍTULO 10

# El comportamiento

Con frecuencia veo a hombres que prueban uno de los dos enfoques para tratar de resolver sus problemas homosexuales. Algunos intentan detener el comportamiento y suprimir los deseos, pero no trabajan en las dudas de identidad o en otros problemas más importantes. Desafortunadamente, tarde o temprano, los deseos y la conducta indecorosa regresan. Mi amigo Arturo ha tratado en numerosas ocasiones controlar su comportamiento, ejerciendo solamente su fuerza de voluntad. Aun cuando lo ha hecho bien, siempre se ha notado que las necesidades son más fuertes y persistentes que su fuerza de voluntad y finalmente ha cedido. Otras personas trabajan en asuntos de identidad personal, pero no controlan el comportamiento. Se dan cuenta que los comportamientos continuos refuerzan los sentimientos y obstaculizan sus esfuerzos para mejorar la manera en que se sienten sobre sí mismos. La respuesta a ambas situaciones se encuentra en el enfoque balanceado. Este libro se enfoca en gran parte en descubrimientos de las causas subyacentes y en el trabajo para resolver esos conflictos internos que generan los deseos que provocan las acciones homosexuales. Pero a la vez, debe controlar su comportamiento de manera que no refuerce los sentimientos que está tratando de comprender y encauzar nuevamente de manera adecuada. Aun cuando el controlar su comportamiento es de gran importancia, por sí solo no solucionará sus problemas. El cambio a largo plazo depende de su autopercepción y su devoción a Dios. El control del comportamiento es un requisito para lograr el cambio del mismo.

Este capítulo explica que usted puede decidir sobre su comportamiento, así como también detalla de qué manera los hábitos y las adicciones pueden disminuir su poder para hacer elecciones y la forma para poner límites personales a sus acciones. Le advierte sobre el peligro de la justificación del comportamiento homosexual, trata los conceptos como la tentación y el pecado, y le previene de los peligros de la conducta homosexual. Finalmente,

ofrece un consejo específico sobre cómo controlar las fantasías, la pornografía, las masturbación, la búsqueda de contactos sexuales y el comportamiento homosexual en sí.

## Cambiar su comportamiento

El presidente Boyd K. Packer dijo, "Muchos estáis cargados de infelicidad, preocupaciones y culpa; otros os debatís bajo los hábitos degradantes, o lucháis contra la soledad, el desengaño y el fracaso. . . Todas estas cosas no nos ofenden. Todas pueden dejarse a un lado; podéis sobreponeros a ellas. Quienesquiera seáis o dondequiera que estéis, os extendemos una mano de hermanos, con la cual podemos ayudarnos mutuamente".[118]

Una de sus tareas prioritarias será hacer cambios positivos y constructivos en su manera habitual de comportarse y relacionarse con su medio ambiente. Primero, tal vez tenga que tomar medidas drásticas para controlar su conducta. Si no se ha involucrado demasiado en actividades sexuales, el esfuerzo será menos difícil. Si ha estado muy involucrado, tendrá una lucha más intensa para vencer hábitos y adicciones sexuales. Pero si está sinceramente motivado y hace un verdadero esfuerzo, podrá vencerlos y controlar su comportamiento. La noticia reconfortante es que cuando a medida que resuelva sus problemas más profundos, los impulsos y deseos para actuar disminuirán o desaparecerán y la lucha para obtener el control será menor. A medida que pase el tiempo, el comportamiento homosexual se verá cada vez menos atractivo y en algunos casos hasta repulsivo.

## Entender su comportamiento

Los comportamientos tienen un propósito, y se gobiernan por una secuencia de experiencias ordenada y válida. Mientras que el comportamiento homosexual puede parecer extraño e ilógico para muchas personas, a usted le sirvió como algo útil con un propósito y fue racional desde su punto de vista. Barney Swihart dijo, "La esclavitud sexual no trata simplemente de lujuria o comportamiento externo. Es una respuesta a las profundas heridas de la vida que las

personas que luchan con problemas sexuales desarrollan como muros de protección contra relaciones para aislarse a sí mismos de no ser dañados. Sin embargo, la triste ironía es que esos muros que han levantado para 'protegerse' se han convertido en 'prisiones' que los mantiene esclavizados.[119]

**¿Por qué debe cambiar su comportamiento?**

Su comportamiento actual, ¿lo fortalece o lo destruye? Mire hacia atrás a los valores y metas que usted se impuso en el capítulo Las elecciones en la vida. ¿Su comportamiento actual lo acerca o lo aleja de sus metas? Cuando usted se comporta contrario a sus valores personales, sus sentimientos íntimos de autoestima decrecen, pero cuando se comporta de manera de acuerda con sus valores personales, esos sentimientos de autoestima aumentan. La integridad es tener el valor moral para que sus acciones sean de acuerdo con su conocimiento del bien y del mal. Al ver su comportamiento, si ve que es incongruente con las cosas que usted ha valorado en la vida, cámbielo a acciones que sean congruentes con sus valores íntimos y con los principios del evangelio eterno. El presidente Spencer W. Kimball enseñó, "Todas las personas normales tienen impulsos sexuales, pero la persona que los controla es más madura y dueña de sí mismo. Si cede a sus deseos e impulsos carnales, se debilita a tal grado que sus pecados estarán fuera de su control".[120]

El élder William R. Bradford observó, "Dedicamos nuestras vidas a aquello que ocupa nuestro tiempo".[121] Nos "orientamos" hacia aquello que repetidamente tenemos en nuestro corazón. ¿Se pasa el tiempo buscando lo sexual o en búsqueda de metas dignas? Todo lo que hace hoy afecta su futuro eterno. Puede destruir su futuro o fortalecer su futuro, gracias a las elecciones que hade diario. "¿Por qué gastáis el dinero en lo que no es pan, y vuestro trabajo en lo que no sacia? Oídme atentamente, y comed del bien". . . . (Isaías 55:2) El comportarse en armonía con los principios eternos trae consigo consecuencias positivas, mientras que el violarlos trae consecuencias negativas.

## El comportamiento es una elección

Stephen Covey escribió, "Nuestro comportamiento es una función de nuestras decisiones, no de nuestras condiciones. Podemos subordinar los sentimientos a los valores. Tenemos la iniciativa y la responsabilidad de hacer que las cosas sucedan".[122] Puede ser que usted no haya tenido la oportunidad de elegir acerca de la aparición de su atracción homosexual, pero sí tiene la oportunidad de elegir la manera en que responderá a la misma. Aun cuando una persona desee comer con vehemencia, puede aprender a controlar su apetito y no tiene que ser obesa. Usted tiene la oportunidad de elegir entre involucrarse en actividades incorrectas o evitarlas. Cada nueva elección en su vida es una oportunidad para alejarse de los comportamientos indeseables y hacia un estado más deseable.

El élder Delbert L. Stapley nos enseña, "Ningún hombre es libre si no es amo de sí mismo. El verdadero libre albedrío existe cuando uno obedece las leyes de Dios".[123] En un discurso durante una conferencia general, el presidente Boyd K. Packer habló acerca de la atracción homosexual y nos dió el siguiente consejo: "Tal vez no podáis, simplemente por tomar la decisión, deshaceros en seguida de los sentimientos indignos, pero *sí* podéis elegir dejar a un lado los actos inmorales".[124] Para que se lleve a cabo la recuperación, es necesario que haya abstinencia de toda actividad homosexual. La abstinencia ayudará a que los patrones de comportamiento se debiliten y a desaparezcan.

El presidente Gordon B. Hinckley declara que "el Señor ha dejado muy claro, y la experiencia de siglos lo ha confirmado, que la felicidad no yace en la inmoralidad, sino en la abstinencia. La voz de la Iglesia a la que pertenecen es una voz pidiéndoles virtud. Es una voz pidiendo fortaleza para abstenerse de aquello que es malo. Es una voz que declara que la transgresión sexual es pecado. Es contrario a la voluntad del Señor. Es contrario a las enseñanzas de la Iglesia. Es contrario a la felicidad y bienestar de aquellos que se encuentran involucrados. . . . Deben reconocer, que tanto la experiencia y la sabiduría divina dictan que tanto la virtud y la limpieza moral son el camino que llevan a la fortaleza de carácter,

paz en el corazón y felicidad en la vida".[125]

## El comprometerse a cambiar

Si usted desea cambiar su comportamiento, debe comprometerse a hacerlo. Tiene que decidirse a dejar su comportamiento no deseado atrás y llevarlo a cabo. Tiene que escoger cuándo será "la última vez". ¿Será esta vez? ¿O la siguiente? ¿O la siguiente? Siempre habrá una "siguiente" vez hasta que decida detenerse. Si no lo decide de antemano, la situación decidirá por usted, y cuando sea confrontado con situaciones conocidas, reaccionará de la misma manera. Tal vez sus malos deseos no sean tan fuertes, pero sus buenos deseos son muy débiles. Necesita animar, mantener y fortalecer los buenos deseos, en lugar de pasar tanto tiempo tratando de erradicar los malos.

Bob Ragan explica, "Para algunos, el asunto de la homosexualidad como una opción no ha sido resuelta. La puerta sigue abierta. El comportamiento homosexual no se ve como algo completamente incorrecto. Puede alcanzar hallar todavía al 'hombre perfecto' (o a la 'mujer perfecta'). No se ha tomado la decisión de corazón de seguir a Jesucristo. Ancho es el camino que lleva a la destrucción, y mientras pensemos que el comportamiento homosexual es una posible opción, no nos habremos comprometido en el proceso".[126] Tiene que decidirse de una vez por todas que olvidará los caminos equivocados y se dedicará a lo que es correcto antes de poder decir "ya no tenemos más disposición a obrar mal, sino a hacer lo bueno continuamente" (Mosíah 5:2).

## Evitar el comportamiento homosexual

Si usted nunca ha cedido a sus impulsos homosexuales, ¡felicidades! Muchos hombres han tenido que invertir mucho tiempo y energía para deshacerse de hábitos malos y adictivos. Si usted no tiene que luchar por deshacerse de estos, su tarea será más fácil. Le puede llegar la tentación para involucrarse en actividades homosexuales pensando que si las experimenta, sus fantasías desaparecerían. Pero esta falsa ilusión ignora el poder seductor del

pecado sexual. Muchas personas saben que el comportamiento homosexual no satisface, ¡pero aún así se convierten en sus esclavos! Es más difícil cerrar una puerta que está abierta, que no abrir la puerta desde un inicio.[127] Leo Hall escribió, "Me he decidido de jamás involucrarme sexualmente con ningún hombre. He escogido no 'actuar' de no convertir en sexuales mis sentimientos hacia personas del mismo sexo; en vez de esto, 'actuar' para poner en práctica mi necesidad de amar y ser amado como Cristo enseñó".[128]

## Los hábitos, las adicciones y las compulsiones

Los comportamientos sexuales pueden ser extremadamente adictivos, ya sea que involucren fantasías, actividades solitarias o acciones con otros. Los hábitos y las adicciones son comportamientos autoderrotantes que cambian los beneficios a largo plazo por los de corto alcance. Tales comportamientos son emocionales, pero no necesariamente lógicos. Estar en un ciclo adictivo es como beber agua salada. Aun cuando el agua salada no puede saciar su sed, continúa bebiéndola porque es agua y uno tiene sed. Pero entre más bebe uno, más sed tiene.

El élder Russell M. Nelson nos enseña, "De un simple experimento considerado inofensivo, puede desencadenarse un serio vicio. De las pruebas emergen los hábitos; de los hábitos sale la dependencia; de la dependencia resulta la adicción. Sus cadenas pesan sobre la persona en forma gradual, y sus eslabones esclavizantes son demasiado pequeños para que se les perciba, hasta que llegan a ser demasiado fuertes para romperlos".[129]

Algunas personas son más susceptibles que otras a las adicciones. Algunas son más fácilmente adictas al tabaco que otras. Algunos no pueden beber un trago ocasional sin convertirse en alcohólicos. Estas tendencias pueden restringir la libertad de la persona, pero no su albedrío. Podrá no tener la libertad de beber sin convertirse en un adicto, pero su albedrío le permite escoger no beber. El élder Dallin H. Oaks nos enseña, "Parece que todos somos susceptibles a un desorden o a otro, pero sin importar nuestras susceptibilidades, tenemos el poder de controlar nuestros pensamientos y nuestras

acciones. Así debe ser. Dios ha dicho que Él nos considerará responsables por lo que hagamos y pensemos, así que nuestros pensamientos y acciones deben ser controlables por nuestro albedrío. Una vez que hemos alcanzado la edad o la condición de responsabilidad, la expresión 'Así nací' no disculpa nuestras acciones o pensamientos que fallan en conformarse a los mandamientos de Dios. Debemos aprender a vivir de tal manera que una debilidad que es mortal no nos evite lograr la meta eterna".[130]

El élder Nelson explica, "Aun cuando tenemos la libertad de escoger, una vez que hayamos adoptado ciertas decisiones, estaremos sujetos a las consecuencias que derivan de las mismas. Tenemos la libertad de habituarnos a las drogas o no, pero una vez que decidamos usar alguna sustancia que forma hábito, estamos sujetos a las consecuencias de esa decisión. Más adelante, la adicción nos coartará nuestra libertad de elección. A través de medios químicos, uno puede literalmente privarse a sí mismo de su capacidad de escoger."[131]

Debido a que el comportamiento gradualmente se fortalece por medio de la repetición, debemos evitar cualquier conducta que sea formadora de hábitos o adicciones. Esto es especialmente importante con los comportamientos sexuales, debido a la intensidad del placer sensual que se suma a la naturaleza adictiva de la acción. Joe Dallas escribió, "El comportamiento sexual compulsivo. . .incluye la lujuria y un débil autocontrol, por supuesto, pero es algo más que esto. Es una forma repetitiva y constante de actividad sexual que una persona se siente *obligada*—no solamente tentada—a experimentar. Con frecuencia este comportamiento se efectúa en encuentros sexuales secretos y anónimos. . .Raramente incluye a un solo amante; la mayoría de las veces significa breves encuentros con varios compañeros, la mayoría de los cuales nunca se volverán a ver. O tal vez sea una adicción solitaria a la pornografía. Sin que esto importe, es una esclavitud de la peor clase, debido a que hay tanta vergüenza y remordimiento relacionados con ella, volviéndola terriblemente secreta y generalmente peligrosa".[132]

Joe Dallas continúa, "Ser sexualmente adicto es literalmente esperar que el sexo lo estabilice a uno. Es un estado en el cual el

torbellino del placer sexual, con todas las fuerzas químicas que le acompañan, ha llegado a ser para usted lo que la droga significa para el adicto. Y como una droga, empieza a interferir en todas las partes de la vida. El romper el ciclo de la adicción sexual no es solamente un asunto de voluntad en este caso; es un asunto de *estrategia, constancia y paciencia*".[133]

Si usted se encuentra sumergido en hábitos y adicciones, éstas pueden ser vencidas por el increíble poder de la voluntad humana, con el apoyo de amigos y seres amados y por medio del poder omnipotente de nuestro Salvador. El élder Russell M. Nelson enseñó, "Vuestra fuerza de voluntad será más grande cuando esté unida a la voluntad del Señor".[134] Tal autodominio puede lograrse de la noche a la mañana o puede requerir mucho tiempo, pero aún así, puede suceder. Tal vez necesite la ayuda de un programa de los 12 Pasos, un grupo de apoyo y un terapeuta para vencer sus adicciones.

Evite las adicciones guardando los mandamientos. El comportamiento adictivo compromete nuestra voluntad y se presta para los propósitos de Satanás. Los comportamientos que son reforzados continúan y se vuelven siempre más fuertes. Aquellos que son controlados se vuelven manejables. El presidente Boyd K. Packer prometió, "si usted puede controlar sus pensamientos, usted puede vencer los hábitos, aun aquellos hábitos personales degradantes. Si aprende a controlarlos, tendrá una vida feliz".[135]

Es interesante hacer notar la similitud entre adicciones homosexuales y otros comportamientos compulsivos. Las cosas que incitan a los hombres a actuar homosexualmente tienden a ser las mismas cosas que otras personas inmersas en otras adicciones mencionan como factores detonantes de sus comportamientos adictivos. Los factores detonantes (la tensión, la inseguridad, la depresión, etc.) son los mismos; simplemente tienen diferentes maneras de expresión.

Las adicciones tienen componentes físicos, emocionales y espirituales. Físicamente, usted puede sentirse atraído por la excitación, el "ímpetu", el "zumbido" de la adrenalina de la experiencia sexual. Emocionalmente, puede estar atrapado por la envidia o la vergüenza. Y espiritualmente, puede sentirse rechazado

por Dios y tentado a actuar como resultado de la rebeldía.

**Las pasiones**

Las pasiones pueden ser muy poderosas. Jack Hickey notó que, "A lo largo de la historia los hombres han matado y han sido asesinados por ninguna otra razón que satisfacción de sus pasiones. Para saciar su impulso sexual algunos han mentido, engañado, robado y asesinado; han olvidado a su familia, amigos y trabajo. . . . Un hombre que desea a la esposa de su amigo pone en riesgo la destrucción de ambas familias para poder satisfacer su pasión". Explicó que, "La mayor parte del tiempo ni se detienen a pensar en las consecuencias. Si lo hacen, con frecuencia su urgencia es tan fuerte que nada importa".[136]

Aunque puede pensar que sus pasiones son malas, tienen un propósito útil. No desee deshacerse de ellas, más bien, "procura también refrenar todas tus pasiones para que estés lleno de amor. . ." (Alma 38:12). El uso sabio de sus pasiones le puede ayudar a desarrollar el amor verdadero que viene cuando se controlan y encaminan sus pasiones, no permitiéndoles que se expresen desenfrenadamente. En la producción musical Camelot, hay una estrofa que nos da un buen consejo. Cuando se empieza a desarrollar el triángulo amoroso entre el Rey Arturo, Ginebra y Lancelot, el Rey Arturo dice, "No debemos permitir que nuestras pasiones destruyan nuestros sueños".

**Los límites personales**

Es importante establecer y conservar límites para el crecimiento y el desarrollo personal. La mayoría de los actos cristianos requieren restricciones y límites. De hecho, una lección que se debe aprender en esta vida es que debemos ser nuestros propios amos. En contraste, las personas del mundo dicen que negarnos a nosotros mismos de los placeres del mundo es negar nuestra verdadera identidad. Confunden el sentirse bien con el ser bueno. Confunden cualquier forma de autolímite con autoabominación u homofobia. Sin embargo, una sociedad pacífica requiere límites, freno,

moderación y templanza.

*Establecer límites*

Probablemente necesite establecer límites para poder controlar su comportamiento. Al definirlos, utilice su albedrío para limitar temporalmente ciertas libertades individuales para lograr libertades eternas más importantes. Si sabe que es susceptible a ciertos comportamientos adictivos, puede decidir limitar su acceso a lugares o condiciones que puedan facilitarle alejarse del buen camino. Debido a que las adicciones pueden limitar o disminuir libertades más relevantes, es necesario olvidar las menos importantes, las libertades temporales, por libertades eternas más trascendentes. Si se siente tentado a ir a una librería pornográfica en su camino a casa, tal vez necesite cambiar su ruta y no pasar por ese lugar. Debe escoger límites que lo ayuden a mantenerse dentro de una zona de seguridad. Tiene que negarse los viejos patrones de hábitos para que disminuyan y desaparezcan de su vida.

*Los límites personales e interpersonales*

Además de los límites externos mencionados anteriormente, sería de ayuda definir límites en áreas personales e interpersonales.

*Límites físicos.* Es importante mostrar afecto, y por medio del proceso de reparación, el abrazo y el contacto físico pueden ser importantes. Sin embargo, también es importante reconocer que cada persona proviene de diferentes experiencias y tiene sus propios límites de espacio personal. Lo que para una persona puede ser un abrazo apropiado, puede ser algo demasiado íntimo para otra. Si necesita afecto y está condicionado a responder sexualmente a ello, lo que de otra manera sería un abrazo apropiado lo puede excitar o hacer que tenga pensamientos inapropiados. Por lo tanto, es importante ser consciente de lo que es cómodo y apropiado tanto para usted como para la otra persona. Una vez que defina sus límites personales, hágalo saber a los demás. Y antes de abrazar a otra persona, asegúrese que está dentro de sus límites personales.

*Límites sexuales.* Sus atracciones y sexualidad son solamente

suyos y por lo tanto puede establecer límites que definan lo que usted hará. Como responsable de su propia sexualidad, usted es responsable de asegurar que otras personas no lo usen de manera sexual y que usted no las use a ellas. Además de algunas acciones sexuales obvias, hay otras áreas que se deben evitar. El coqueteo, la plática "gay", las insinuaciones y la conversación íntima puede muestrar falta de respeto hacia la otra persona y ser una forma de manipulación y comportamiento agresivo. El fantasear sexualmente acerca de una persona es usarla sin su consentimiento. Tales acciones afectan el concepto que usted tiene de sí mismo y su relación con la otra persona. Esta es un área particularmente difícil para las personas de quienes se ha abusado sexualmente, porque con frecuencia tienen dificultad para diferenciar entre la sexualidad y los verdaderos sentimientos amorosos.

*Límites emocionales.* Muchas veces no podemos controlar nuestros sentimientos. Aun cuando puede elegir de qué manera responder ante sus emociones, se puede sentir feliz o triste o enojado sin haberlo elegido. Las emociones no son necesariamente correctas o incorrectas; no siempre es bueno estar feliz y no siempre es malo estar triste. Sin embargo, el comprender estas emociones le proporciona claves para comprenderse a sí mismo. Otras personas pueden violar sus límites emocionales al decirle cómo debe sentirse, al decirle que saben cómo se siente, al tratar de "arreglar" las cosas por usted, al cargarlo con sus emociones, o al usarlo a usted para sentirse ellos mejor sin importarles lo que a usted le suceda. Por supuesto, usted puede violar los límites de otras personas haciendo lo mismo.

*Límites intelectuales.* Nuestros procesos de pensamiento reflejan los sentimientos, opiniones y perspectivas y no necesariamente hechos verdaderos. Usted tiene derecho a aclarar lo que piensa y necesita otorgar a los demás el derecho de pensar y decidir por sí mismos también. Si está en desacuerdo con alguien no es su responsabilidad hacerle cambiar de opinión.

*Límites espirituales.* Sus creencias le pertenecen a usted y las creencias de otros les pertenecen a ellos. Una violación de los límites espirituales ocurre cuando alguien dice a otra persona, "No

puedes creer eso". Usted no puede forzar a una persona a creer algo ni les puede forzar a pensar o sentir de la misma manera que usted. De la misma forma, no puede vivir de las creencias espirituales de otros; tarde o temprano necesita determinar lo que usted mismo cree.

*Violación de los límites.*

El abuso de cualquier tipo es una violación de un límite. Si deseamos evitar el abusar de otros, necesitamos respetar sus límites. Si deseamos evitar que otros abusen de nosotros, debemos definir redefinir, evaluar y mantener constantemente nuestros límites. El respeto es la clave para evitar el abuso.

**Recuerdos**

Bob Davies y Lori Rentzel escribieron, "Nuestra memoria es un don maravilloso, pero en ocasiones puede parecer una maldición. Si nos hemos involucrado en delitos sexuales, es difícil olvidar los detalles gráficos".[137] Satanás tratará continuamente de traer estos recuerdos a la superficie para tentarnos y enredarnos en nuestros viejos pensamientos y comportamientos. Él magnificará los tiempos buenos del pasado, recordándonos de lo excitante y lo placentero, pero no nos dejará recordar la pena, la soledad y la frustración que sentimos. En el libro *Desires in Conflict (Deseos en conflicto),* Joe Dallas explica, "Sus recuerdos se ven bien solamente porque no los ve desde una perspectiva panorámica. Póngalos en su conclusión lógica, considerando no solamente lo que hizo y lo que gozó, sino a dónde lo llevaron y de esta manera obtendrá una imagen más exacta de su pasado. Es esta la manera de deshacerse de los 'buenos' recuerdos—los ve desde una perspectiva eterna".[138] Cuando recuerde el pasado, procure tener una imagen exacta y completa del mismo.

Toma tiempo para deshacerse de los viejos hábitos. Aun cuando encontré maneras sanas para satisfacer mis necesidades emocionales con otros hombres, ocasionalmente me seguía sintiendo atraído hacia la actividad sexual debido a las experiencias que formaron hábitos. Nuestras mentes y emociones recuerdan esas experiencias y

continúan siendo atraídas incluso tiempo después que se satisfacieron las necesidades que originalmente nos atrajeron. Toma tiempo para olvidar los recuerdos y podemos ser vulnerables a esa posibilidad hasta que olvidemos por completo esos hechos. Con el tiempo, los recuerdos se borrarán si no solimos pensar en ellos y no los estamos reforzando. La mejor manera para acelerar ese proceso es hacer que otros recuerdos nuevos y mejores los reemplacen.

**Justificar el comportamiento homosexual**

Las dificultades emocionales no dan ningún derecho especial para involucrarse en acciones sexuales ilícitas. Los mandamientos de Dios se aplican universalmente a todos y estamos en terreno peligroso cuando intentamos justificar nuestro comportamiento, creyendo que sabemos mejor que Dios acerca de lo que nos conviene más. Algunos son tentados a creer que su situación es extraordinaria y por lo tanto los mandamientos de Dios no se aplican en su caso. Algunos hombres creen que, ya que no se sienten atraídos hacia las mujeres y sienten que no podrán casarse y gozar de relaciones heterosexuales, se les debe permitir algunas expresiones sexuales con hombres. Pero Dios ha revelado solamente una ley de conducta moral, la cual es la abstinencia fuera del matrimonio legal entre un hombre y una mujer y la fidelidad dentro del matrimonio. Una carta de 1991 de la Primera Presidencia dirigida a todos los miembros de la Iglesia dice, "Las relaciones sexuales son apropiadas sólo dentro de los lazos del matrimonio entre marido y mujer siempre y cuando se expresen en forma apropiada. Cualquier otra conducta sexual como la fornicación, el adulterio, o el comportamiento homosexual o lesbiano, es pecaminosa".[139] Sin que les importen estos consejos tan claros, algunos argumentan que no es justo que se les prohíba actuar de acuerdo con sus sentimientos homosexuales. Aparentemente no comprenden que un propósito de esta vida es aprender a contenerse y obedecer los mandamientos de Dios. La vida parece no ser justa para los adolescentes a quienes se les restringe actuar guiados por sus impulsos sexuales, ni para las personas físicamente incapacitadas que no pueden funcionar sexualmente, ni para los

divorciados o los viudos que ya no cuentan con un desfogue legal para sus deseos sexuales. Al hablar en una conferencia general sobre el tema de la atracción hacia el mismo sexo, el presidente Boyd K. Packer dijo, "Ahora quisiera hablaros, en un espíritu de compasión y amor, a los que estéis luchando contra tentaciones moralmente censurables. Algunos han resistido, pero parece que nunca se librarán de ellas. ¡No cedáis! Cultivad la fuerza espiritual para continuar luchando, aun el resto de vuestra vida, si fuere necesario. . . .Lo que sufriréis al abandonar un estilo de vida de perverso no es ni una centésima parte de lo que sufrirán vuestros padres, vuestro cónyuge o vuestros hijos si no lo hacéis y os dais por vencidos. Ellos sufren inocentemente porque os aman. El continuar resistiendo o el abandonar esa clase de vida es un verdadero acto desinteresado, un sacrificio de obediencia que proporcionará enormes recompensas espirituales".[140]

Algunos tratan de justificar el comportamiento homosexual diciendo que nuestra sabihonda sociedad moderna ve esto como una expresión aceptable entre dos hombres que se aman entre sí. El presidente Spencer W. Kimball mostró la falacia de esta clase de pensamiento cuando explicó que "lo correcto y lo incorrecto, la rectitud y el pecado, no dependen de las interpretaciones, conveniencias y actitudes del hombre. La aceptación social no cambia la categoría de un acto, tornando lo malo en bueno. Si toda la gente del mundo aceptara la homosexualidad, como parece haber sido aceptada en Sodoma y Gomorra, la práctica seguiría siendo un pecado grave y tenebroso".[141] Tal vez desee leer el discurso del presidente Boyd K. Packer en una conferencia general en la cual habló sobre aquellos que tratan de justificar un estilo de vida gay (véase "Los convenios", Liahona, enero de 1991, págs. 96–-99).

Otra forma sutil de justificación es aceptar una norma inferior para nosotros mismos que la revelada en las escrituras y por medio de los profetas modernos. Alan Medinger nos aconseja que nos mantengamos en guardia contra "las actitudes que dicen, 'Dios, estoy haciendo lo mejor que puedo; ya que soy así'. En lugar de trabajar en las normas del evangelio, adoptamos una actitud tolerante e indulgente que declara, 'Si solamente tengo una aventura

sexual una vez al año, seré mejor que como era. Además, Dios comprende mi debilidad'. Conozco gente que durante años ha justificado su pecado continuo como algo razonable, debido a su estado emocional y psicológico".[142] Es sutilmente arrogante creer que nuestra propia comprensión excede lo que Dios ha revelado en las escrituras y por medio de sus profetas.

## La tentación

*La tentación no es un pecado.*[143] Una de las trampas de Satanás es convencerlo de que está pecando cuando apenas está experimentando la tentación. No necesita sentirse culpable ni pedir perdón por las tentaciones o atracciones sobre las cuales no tiene control. Las tentaciones en sí mismas no son pecaminosas (véase Hebreos 4:15), pero sus reacciones ante ellas lo pueden ser. Cuando aparece la tentación, usted puede desecharla o retenerla. Si la desecha, no es pecado. Pero si la retiene, crecerá hasta convertirse en lujuria y luego en un hecho pecaminoso.

*La tentación no es lo mismo que la identidad.* Sólo porque es tentado por sentimientos homosexuales, no significa que usted sea homosexual. Satanás puede continuar tentándolo con situaciones de su pasado, aun cuando ya lo haya dejado atrás.

*La tentación no es un signo de poca espiritualidad.* No debe sentirse que se está viniendo abajo espiritualmente debido a que experimenta tentaciones. Algunas veces Satanás nos tienta más cuando estamos creciendo espiritualmente. Las escrituras están llenas de relatos de gente fuerte que fue continuamente tentada. Recuerde, ¡Satanás incluso tentó al Salvador!

*Usted no es el único que experimenta la tentación.* Todos enfrentamos la tentación. Satanás puede usar diferentes enfoques con diferentes personas, pero las tentaciones básicas, tales como la envidia, la lujuria y el egoísmo, son comunes para todos.

## El pecado

El Dr. William Consiglio hace una buena distinción entre la tentación y el pecado. "Los sentimientos, atracciones, impulsos,

deseos, anhelos, todos son tentaciones. Si realizamos cualesquiera de éstas mental o físicamente, es pecado".[144] Cuando usted experimenta la tentación, ¿se deshace de la misma o la gratifica? ¿La deja morir o la alimenta? El élder Orson F. Whitney explicó, "El pecado es la transgresión de una ley divina, ya sea que se sepa por medio de la conciencia o por revelación. Un hombre peca cuando viola su conciencia, haciendo lo contrario a la luz y al conocimiento—no a la luz y al conocimiento que tiene su vecino, sino lo que tiene él. Peca cuando hace lo opuesto a aquello que sabe que es justo".[145]

Joe Dallas explica, "La prohibición de Cristo contra la lujuria (Mateo 5:28) ciertamente se aplica al tener fantasías sexuales y deseos eróticos fuera del vínculo del matrimonio, pero no a la condición de homosexualidad no despertada. (Ni a la condición de heterosexualidad no despertada. Un varón heterosexual se siente atraído hacia las mujeres, pero no siempre las está codiciando. Un varón homosexual se siente atraído hacia los hombres, pero no siempre los está codiciando.)"[146]

Es importante hacer lo que es correcto, pero también es importante no hacer lo que es incorrecto. Antes creí que estaba bien hacer algunas cosas malas si también hiciera muchas cosas buenas para recobrarlo. Pensaba que era como una ecuación matemática y creía que estaba bien mientras el resultado fuera positivo. Finalmente me di cuenta que hacer lo que es bueno no era suficiente si mi mente también estaba pensando en hacer lo que no era correcto. Tan importante como hacer lo que es correcto es no hacer lo que es incorrecto.

Aun cuando debemos aborrecer el pecado, debemos ser cuidadosos y no aborrecernos a nosotros mismos cuando pecamos. Recientemente el presidente Gordon B. Hinckley se dirigió en una conferencia general a las personas que se sienten atraídas por personas del mismo sexo y dijo, "Ahora quisiera recalcar que nuestra preocupación por el fruto amargo del pecado va acompañada de mucha compasión por sus víctimas, tanto inocentes como culpables. Defendemos el ejemplo del Señor, quien condenó el pecado pero amó al pecador. Debemos acercarnos con bondad y

consuelo a los afligidos, atendiendo a sus necesidades y ayudándolos con sus problemas. Reitero, sin embargo, que el único camino seguro y que lleva a la felicidad es la abstinencia antes del casamiento y la fidelidad después de éste".[147]

## Sugerencias para cambiar los patrones de comportamiento

### *Ser limpio*

El presidente Ezra Taft Benson nos aconseja, "Manteneos también moralmente puros, lo que incluye tener una mente limpia. Los pensamientos que tengáis determinarán vuestras acciones; por lo tanto, debéis controlarlos. Es difícil controlar los pensamientos si os exponéis voluntariamente a las tentaciones, así que debéis elegir muy bien lo que leáis, las películas que veáis y los entretenimientos en que paséis vuestro tiempo libre, para que podáis tener buenos pensamientos en lugar de deseos impuros".[148] Algunos hombres dicen que desean cambiar su comportamiento, pero coquetean con la tentación. Si su propósito es verdadero, manténgase alejado de las situaciones que puedan representar una tentación y haga todo lo que esté a su alcance para tener buenos pensamientos y la compañía del Espíritu Santo. Jacob enseñó, "Tened presente que ser de ánimo carnal es muerte, y ser de ánimo espiritual es vida eterna" (2 Nefi 9:39).

### *Ponerse la armadura de Dios*

Las escrituras nos recuerdan que debemos ponernos la armadura de Dios (véase 2 Nefi 1:23 y DyC 27:15–18). Cuando sus defensas espirituales están fuertes, usted será más fuerte ante la tentación. No deseche ninguna parte de esta armadura pues lo hará vulnerable.

### *Identificar el ciclo y detenerlo a tiempo*

El Dr. William Consiglio ha identificado seis pasos que se presentan cuando vemos a un hombre atractivo.[149] En cualquier

momento usted puede escoger detener el ciclo, pero a medida que avanza en el mismo, requerirá más fuerza de voluntad para detenerse.

1. *Atracción visual.* Aun cuando no puede evitar el notar en un hombre ciertos rasgos que usted considera atractivos, puede escoger detenerse o continuar con los siguientes cinco pasos.
2. *Atención visual.* Le presta usted su atención.
3. *Placer visual.* Experimenta placer al verlo.
4. *Placer sexual.* Empieza a excitarse.
5. *Desea juntarse con él.* Desea tener contacto con él (o mantiene en su memoria un recuerdo erótico de él para recordarlo más tarde).
6. *Buscar un encuentro.* Tiene contacto con él.

*Tratar de comprender sus atracciones*

Haga una introspección y busque sus motivos y una observación objetiva de su comportamiento. Cuando se sienta atraído hacia otro hombre, pregúntese qué es lo que le atrae. Si es su masculinidad, acéptelo y piense en lo que usted puede hacer para sentirse más masculino. Si tiene alguna necesidad, es inútil buscar algo que no puede satisfacer esa necesidad. Nunca va a tener suficiente de aquello que no necesita.

Yo finalmente me di cuenta que parte de la razón por la que me sentía atraído hacia los hombres en edad universitaria era el estilo de vida que llevaban. Cuando estaba en la universidad, prácticamente no tenía tiempo libre, ya que trabajaba de tiempo completo aparte de estudiar de tiempo completo. Sentía que me perdía la diversión de la vida universitaria y seguía deseando ese estilo de vida. Las atracciones disminuyeron una vez que lo entendí y pude enfocar mis esfuerzos en encontrar más diversión en la vida.

Hace tiempo descubrí que tenía dos importantes preguntas que hacerme. La primera: "¿Cuáles son las características de los hombres que considero atractivos?" A esto respondí: "entre veinte y treinta y cinco años, de apariencia y acción masculina, musculosos, profesionalmente exitoso y con una personalidad extrovertida." La segunda pregunta fue muy reveladora: "Si pudiera cambiar algo de mí, ¿cuáles son las características que me gustaría tener?" Para mi

sorpresa descubrí que la respuesta a mis dos preguntas eran las mismas. Me di cuenta que me sentía atraído a los hombres que tienen los mismos rasgos que yo anhelaba tener. Me sentía atraído a aquellos que se veían como yo deseaba verme y tenían las mismas características masculinas que yo quería tener. Una vez que me di cuenta de esto, comprendí que no podía poseer como por arte de magia estos rasgos al perseguir a los hombres que los tenían. Tuve que empezar a desarrollarlos en mí mismo.

Trate de reconocer sus atracciones y manejarlos en un nivel emocional sin permitir que se vuelvan en comportamiento. Al empezar a ver estas cosas desde otra perspectiva, las tentaciones para comportamientos sexuales incorrectos serán menos atractivas y desaparecerán, lo que hará que usted domine sus fantasías.

*Ver a la persona detrás de la atracción*

Cuando nos sentimos atraídos hacia otro hombre, muchos de nosotros lo deshumanizamos. Al fantasear acerca de él, murmuramos "¡*Eso* es bonito"! y lo tratamos como un objeto y no como a una persona real. El cambiar a una persona en objeto nos facilita actuar sexualmente con él. Si usted se encuentra en este caso, trate de reconocer que esta persona es real al pensar en su familia que lo ama y que él tiene sentimientos y necesidades propios. De ser posible, trate de conocerlo. Descubrí que cuando lo misterioso se convirtió en familiar, mis atracciones disminuyeron. Recuerdo una noche cuando un hombre nuevo apareció en nuestra reunión de grupo. Su apariencia era impactante. Su tez morena, su pelo rizado y sus penetrantes ojos azules llamaron mi atención de inmediato y casi toda la noche me la pasé mirándolo. Finalmente me di cuenta que lo había deshumanizado y lo estaba tratando como a un objeto. Así que después de la reunión me presenté ante él y platiqué con él para poder humanizarlo. Me enteré que era la primera vez que Eduardo se presentaba en una reunión de un grupo de apoyo. Habían pasado algunas cosas devastadoras en su vida y se sentía muy vulnerable. Mi atracción física rápidamente se convirtió en preocupación por él como persona. Entre más hablaba con Eduardo, más lo conocía y me preocupaba que su involucramiento

con el grupo le diera algunas respuestas y que lo ayudaran. Sabiendo esto, no podría sentirme atraído hacia Eduardo de una manera que no fuera como un amigo verdadero. Es más gratificante apoyar a un hombre como un amigo que tener relaciones sexuales con él.

*Visualizar las consecuencias*

Cuando se siente tentado a actuar sexualmente, lo único que se puede pensar es en el placer del momento. Puede deshacerse de la tentación erótica al pensar en el futuro y visualizar cómo se sentirá más adelante. "Sería un gran retroceso para mí". "De todas maneras no me sentiré satisfecho". "Me hundiría y yo me merezco algo mejor". Siga la acción hasta su conclusión lógica.

*Usar el sentido del humor y la exageración*

El Dr. Willian Consiglio sugiere esta técnica para ayudarlo a volver a la realidad. Da como ejemplo el ver a un hombre guapo: "Usted empieza a idealizar sus rasgos y siente placer visual al observarlo. En silencio, aun cuando no lo puede escuchar, está diciendo '¡Qué brazos tan fuertes tiene; que bonitos ojos azules y pelo negro, qué hermosos dientes y qué cara tan masculina tiene!' Este pensamiento secreto produce sentimientos eróticos y refuerza la homosexualidad".[150] Para contrarrestar esto, sugiere que exagere aquello que se dice a sí mismo. En este ejemplo, usted puede decir, "Este hombre debe ser un dios griego. Tengo que acercarme y hablar con él. Me debo de acercar a él o moriré. Si tan sólo lo pudiera conocer, ¡toda mi vida sería absolutamente maravillosa! Es tan perfecto. Si tan sólo lo pudiera tocar, sé que nunca más seré infeliz. Si tan sólo me pudiera ver en esos radiantes ojos azules viviría para siempre en éxtasis".[151] Gerard van den Aardweg también sugiere usar el sentido del humor en su libro *Homosexuality and Hope (La homosexualidad y la esperanza).*[152] Así como los niños pueden ver el lado amable de casi todo, usted puede usar el sentido del humor para sobrevivir las crisis de su vida. Cuando empiece a sentir la tensión, neutralícela leyendo un libro divertido, escuchando algo cómico o simplemente viendo el lado amable de su vida.

*Tener cuidado con las situaciones disparadoras*

Aprenda a reconocer aquello que da impulso en usted a comportarse de manera inapropiada. Usted puede ser vulnerable a algunas personas, eventos o situaciones que pueden despertar sentimientos homosexuales. Una vez que reconoce aquello que influye en usted, podrá evitar esas situaciones o cambiar sus percepciones. Las situaciones disparadoras pueden incluir una gran variedad de cosas tales como una canción en particular que despierta en usted viejos recuerdos, cierto tipo de música, programas de televisión, películas, literatura erótica, el uso del alcohol o de drogas, ropa provocativa, lugares donde hombres buscan encuentros sexuales, o ciertos lugares que pueden recordarle de eventos homosexuales. Cuando se sienta tentado a ceder, pregúntese por qué se siente así. Si reconoce el motivo de sus sentimientos, estará en mejores condiciones para enfrentarlos.

Yo solía sentirme tentado cuando experimentaba sentimientos espirituales o durante cualquier evento positivo. Dentro de mí sentía que no me merecía las experiencias buenas; de manera subconsciente me involucré en comportamientos que contrarrestaron mi fortaleza espiritual o los buenos sentimientos. También pienso que fue el intento directo de Satanás para hacer desaparecer los efectos positivos de mis experiencias y alejar al Espíritu. Le insto a que tenga cuidado después de experimentar una situación positiva en un grupo o reunión de la iglesia y que cuide sus acciones y conversaciones para que pueda continuar gozando del Espíritu y meditando las cosas que ha experimentado.

Generalmente somos más vulnerables cuando estamos aburridos, con tensión, enojados, solos, cansados, hambrientos, deprimidos, descorazonados, con dolor y cuando nos sentimos sin valor o culpables. Algunas personas utilizan el acrónimo CESE (cansados, estresados, solos, enojados) para recordarles estas condiciones que los pueden hacer caer en un comportamiento homosexual. Cuando surgen estas condiciones y se siente tentado a ceder, vea de nuevo la situación y trate de encontrar un solución legítima. Si tiene hambre o está cansado, en lugar de buscar encuentros sexuales, busque algo

para comer o váyase a descansar. Cuando sienta el deseo de masturbarse, trate de descubrir cuáles son sus verdaderas necesidades. Puede ser que se siente solo o aislado y la necesidad real es de estar con amigos. ¿Necesita sentirse apreciado por alguien? ¿Se siente solo y necesita a alguien con quién hablar? ¿Es el sexo su manera de aliviar la tensión? Si tuviera relaciones sexuales, ¿estas necesidades serían satisfechas o intensificadas? Tal vez necesite ayuda extra cuando siente la tensión, cuando está solo o en un ambiente desconocido, o cuando se siente deprimido o aburrido. Planee con anticipación un curso de acción alternativo para reaccionar ante estas situaciones. Organice un grupo de amigos de su grupo de apoyo a quienes puede acudir cuando necesite ayuda.

Cuando me siento incómodo conmigo mismo como hombre y tengo dudas, me siento atraído hacia otros hombres que se parecen fuertes, confiados y seguros de sí mismos. Para mí, las atracciones ya no son sexuales, pero son sentimientos de curiosidad y el deseo de conocer a estos hombres que tienen lo que yo siento que me falta. Cuando me siento así, me doy cuenta que no me estoy cuidando bien. Entonces busco la razón por la tensión o el problema emocional que estoy descuidando y veo la manera de arreglarlo.

Evite las situaciones en las cuales sabe que se sentirá vulnerable. No se engañe pensando que puede coquetear con la tentación sin ser afectado. Cambie la ruta que toma a su trabajo si esa ruta representa problemas para usted. Haga lo que pueda para controlar su ambiente. Si quiere vencer el comportamiento homosexual, no se asocie con aquellos que constantemente están involucrados y fanfarronean por ello.

### *Controlar sus pensamientos*

El presidente Gordon B. Hinckley explicó, “El control mental debe ser más fuerte que los apetitos físicos o los deseos de la carne. Cuando los pensamientos se pongan en completa armonía con las verdades reveladas, nuestras acciones serán apropiadas. . . .Todos nosotros, con esfuerzo y disciplina, tenemos la capacidad de controlar nuestros pensamientos y nuestras acciones. Esto es parte del proceso del desarrollo de la madurez espiritual, física y

emocional".[153] Los pensamientos generan acciones que llevan a hábitos que desarrollan el carácter que influye en nuestro destino.

El presidente David O. McKay observó, "Un propósito principal de la vida es vencer las malas tendencias, de gobernar nuestros apetitos, controlar nuestras pasiones—la ira, el odio, los celos, la inmoralidad."[154] Los métodos para controlar las tentaciones homosexuales son similares a aquellos para controlar cualquier otra tentación y existen muchos buenos libros que tratan el tema. La Primera Presidencia nos recuerda del valor de los himnos: ". . .los himnos pueden beneficiarnos en forma individual porque nos dan ánimo, valor y pensamientos celestiales y nos dan paz espiritual. Los himnos también nos ayudan a resistir las tentaciones de Satanás. Les sugerimos que memoricen los himnos que más les gustan y que estudien las referencias de las Escrituras que los acompañan. Si alguna vez tienen pensamientos impuros, canten mentalmente uno de esos himnos para desplazar lo malo y reemplazarlo con lo bueno".[155]

*Ser responsable*

Una parte importante al cambiar nuestro comportamiento es ser responsable ante alguien. Usted debe ser responsable ante Dios en su oración diaria, confesando sus debilidades y pidiendo Su fortaleza para poder seguir adelante en el día. También debe ser responsable ante su obispo en sus entrevistas frecuentes por aquellos pecados que deba confesar. Puede ser responsable ante su terapeuta por la forma en que sigue su plan de acción. Además, tal vez necesite a otra persona en quien pueda confiar. Esta puede ser alguien de su grupo de apoyo que también tiene problemas homosexuales o puede ser un amigo cercano que se interese por usted. En el Libro de Santiago leemos, "Confesaos vuestras ofensas unos a otros, y orad unos por otros, para que seáis sanados. La oración eficaz del justo puede mucho" (Santiago 5:16).

Mi amigo Tomás escribió, "Cuando me sentía tentado a buscar encuentros sexuales, en lugar de hacerlo llamaba a un amigo que sabía de mis problemas y le pedía que me acompañara a jugar racquetbol, o ver una película, o simplemente platicar un rato. Con

frecuencia, esta actividad me servía para pasar la noche cuando tenía problemas. Así podría pasar la noche sin problemas. Recuerde que cuando hablamos de comportamientos adictivos, el lema de los 12 Pasos de 'un día a la vez' es todo lo que podemos pedir y probablemente todo lo que debemos intentar. Con el tiempo, me di cuenta que mis crisis tendían a disminuir en intensidad y frecuencia, pero definitivamente hubo muchas noches en que tuve que echar mano de alguno de mis recursos para emergencias".

*Hacerlo un día a la vez*

Usted puede enfrentar al día de hoy. No se preocupe de los retos que tenga que enfrentar mañana. Cuando se preocupa por el mañana se pierde todas las experiencias significativas del hoy. Enfóquese en el presente y verá que el futuro se encarga de sí mismo. ¿Puede desviar un río de un solo intento? No, pero puede colocar una bolsa con arena sobre otra y finalmente podrá desviarlo de su cauce. No espere poder cambiar su carácter de la noche a la mañana. Quite un mal hábito hoy y repóngalo con un hábito bueno. Será un difícil camino hacia arriba de la montaña, pero al final podrá estar en la cima como un hombre libre.

*Experimentar la emociones sanas*

¿Por qué razón sexualizamos la solución a nuestras necesidades? Alan Medinger escribió, "Creo que hacemos esto porque el sexo es una de las experiencias más intensas que la mayoría de la gente tiene, y cualquier cosa que el sexo toque, se vuelve más vivo. Así como la sal intensifica el sabor de la comida, el sexo intensifica el poder de cualquier experiencia".[156] El sexo es excitante cuando uno está solo o aburrido. Una de las razones por las que me tentaron las actividades homosexuales fue que deseaba más emoción en mi vida. El mundo gay representaba algo místico para mí y los encuentros homosexuales me parecieron excitantes.

Use la endorfina como antídoto para la adrenalina. La endorfina es la hormona natural del cuerpo que produce una excitación y dura más que la adrenalina. Los corredores experimentan lo que es la

emoción causada por la endorfina. La endorfina se experimenta por medio de experiencias buenas y naturales tales como la risa, el gozo, o con las experiencias espirituales. El presidente Spencer W. Kimball nos recuerda que "los buenos ratos y las vidas felices y la diversión sana no dependen de lo glamoroso, lo pomposo o lo extremo".[157]

*Reemplazar lo negativo con lo positivo*

Al salirse de las influencias negativas, asegúrese de reemplazarlas con actividades y relaciones nuevas y positivas. El presidente Boyd K. Packer aconsejó, "No tratéis simplemente de *rechazar* un pensamiento o hábito malo. *Reemplazadlo.* Cuando tratéis de eliminar un mal hábito, si dejáis vacío el espacio donde éste estaba, regresará y ocupará de nuevo el lugar. Creció allí; allí tratará de permanecer. Cuando lo rechacéis; llenad el hueco que deja. Reemplazadlo con algo bueno".[158] Cuando usted abandona lo que parece ser un excitante comportamiento homosexual, su vida parecerá triste a menos que lo reemplace con cosas nuevas, inspiradoras y reconfortantes. Cuando abandone la búsqueda de encuentros sexuales, verá que tiene mucho tiempo para dedicar a su familia, su llamamiento en la iglesia o al servicio a otros. Puede empezar un nuevo pasatiempo o puede desarrollar nuevas relaciones con las personas. Dése tiempo para las actividades que usted goza. Los estudios demuestran que cuando la gente trabaja en proyectos o actividades que gozan, la química en su sangre se altera casi inmediatamente de manera positiva.

Si se enfoca en lo negativo—todas las cosas que no puede hacer—el pasado que está tratando de dejar atrás se verá más atractivo. En su lugar, enfóquese en lo positivo—en todas las grandes cosas que desea alcanzar. Los viejos comportamientos le dieron solamente placer temporal, mientras que los nuevos le traerán gozo duradero. El cambiar el comportamiento no tiene que verse como algo restrictivo. En su lugar, véalo como si se abriera un mundo nuevo lleno de oportunidades. En realidad, los viejos patrones de comportamiento fueron restrictivos; lo mantenían atado a ciertos patrones de responderse y lo mantenían alejado de las cosas

que en verdad deseaba. El cambiar su comportamiento para estar en armonía con sus valores le permitirán avanzar a niveles más altos de logros y de gozo. No se enfoque en las cosas que está sacando de su vida; enfóquese mejor en las cosas que desea agregar a su vida.

El Apóstol Pablo nos aconsejó "despojaos del viejo hombre, que está viciado conforme a los deseos engañosos, . . .y vestíos del nuevo hombre, creado según Dios en la justicia y santidad de la verdad" (Efesios 4:22, 24). Las cosas nuevas y espirituales deben reemplazar los hábitos y pensamientos carnales. Debemos buscar diligentemente una nueva vida para reemplazar la vida anterior.

## Retrocesos

Al comenzar a enfrentar los problemas, experimentará una mayor ansiedad al abrir viejas heridas y enfrentarlas. Como resultado tal vez experimente una mayor inclinación hacia antiguos comportamientos como una manera de aguantar estos sentimientos aumentados. Por lo tanto necesita estar en guardia con una mayor resistencia para evitar los retrocesos. Usted puede detener el comportamiento homosexual. Vuélvase a comprometer a vivir los principios del evangelio, sabiendo que a medida que trabaja para resolver sus problemas, las tentaciones pueden ser fuertes, pero su determinación es aún mayor.

Si retrocede, no piense que está de nuevo en el punto de arranque. No minimice las consecuencias de lo sucedido, pero dése cuenta que es solamente un retroceso temporal y no permita que lo venza. Un tropiezo o una caída no lo regresará al punto cero. Póngase de pie nuevamente con una renovada resolución y recuerde que el movimiento por adelante es cumulativo y vale la pena. El hecho de que se siente mal demuestra que está progresando. No disimule el dolor porque el dolor es una advertencia. Siéntalo por completo, arrepiéntase, recupérese y siga adelante. Aprenda de sus errores, de manera que si percibe el mismo patrón tendrá la experiencia y las herramientas para detenerlo antes que se desarrolle y se convierte en acciones homosexuales. Enfóquese en el progreso que ha hecho. Lea su diario para recordar qué tanto ha adelantado. Si no logra su meta la primera vez, no se considere fracasado. El fracaso es no hacer el

intento.

Piense de qué manera respondería si comiera algo que no debe cuando está a dieta. Puede decirse que fue un resbalón e inmediatamente seguir con su dieta o sentirse tan apesumbrado con la culpa que se dedica a comer. Si continúa así, recuperará todo el peso que había perdido y luego culpará a la dieta porque no funciona. De hecho, la dieta estaba funcionando; fue su manera de responder a su retroceso lo que ocasionó su derrota.

Su plan de acción personal contiene cosas específicas que necesita hacer. Si no tiene cuidado y no sigue su plan, hay la posibilidad de que ceda o caiga. Igual que un auto, usted necesita mantenerse para poder funcionar de manera apropiada. Si permite que las cosas espirituales, emocionales, físicas o intelectuales fallen, se pone en peligro. El mantenimiento será importante a lo largo de su vida. El presidente Spencer W. Kimball enseñó que vencer los efectos de la homosexualidad, "es tan permanente como el individuo la lleve a efecto, y al igual que la cura del alcoholismo, está sujeta a una vigilancia continua".[159]

Si retrocede, ¿significa que no ha cambiado? No. La tentación continua ciertamente puede ser la prueba de que sigue en la batalla. Cuando usted acepte el pecado como algo bueno, cesa de ser un problema y empieza a sentirse como algo natural. Si el pecado se convierte en la solución aceptable del dolor, entonces usted aprendió a escogerlo sobre Dios. Pero el hecho de que continúa intentando significa que no ha aceptado la salida fácil y sabe que existe algo mejor. Las escrituras no nos prometen que todos encontraremos un lugar en esta vida donde no seamos tentados. Debemos vigilar continuamente y orar a menos que caigamos en tentación (véase DyC 20:33). Pero podemos estar seguros que ya no somos los mismos mientras continuemos mejorando y acercándonos a nuestra meta de llegar a ser como Cristo.

## El comportamiento homosexual es peligroso

El comportamiento homosexual es peligroso espiritual, emocional y físicamente. El buscar encuentros homosexuales lo hace vulnerable a un ataque físico. El comportamiento sexual también

pone su vida y su salud en riesgo debido a las enfermedades que se transmiten sexualmente. El comportamiento sexual adictivo es especialmente peligroso debido a las acciones compulsivas que prevalecen sobre el buen juicio de una persona y pueden convertirse en acciones mortales. Los hombres involucrados en actividades homosexuales representan el 80% de las causas de las enfermedades transmitidas sexualmente en los Estados Unidos, aun cuando solamente representan el 5–10% de la población.[160] Aquellos que contraen el SIDA mueren en promedio a la edad de 39 años; los que no lo contraen, mueren a una edad promedio de 42.[161]

*VIH/SIDA*

El VIH es el Virus de Inmunodeficiencia Humana que ataca al sistema inmunitario del cuerpo y debilita su habilidad para defenderse contra las enfermedades. Una persona infectada con el virus es considerada seropositiva. Cuando el VIH debilita el sistema inmunitario al punto que el cuerpo ya no puede defenderse—indicado en parte por un conteo de células T menor a 200—se dice que una persona tiene el SIDA (Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida). Tal sistema inmunitario debilitado ya no puede luchar contra infecciones graves, enfermedades y algunos tipos de cáncer. Cerca de la mitad de las personas infectadas con el VIH desarrollan el SIDA en los siguientes 10 años; algunos permanecen sanos durante 15 años o más.[162]

Los Centros para el Control de las Enfermedades de los Estados Unidos estiman que hasta 900 000 estadounidenses—uno en cada 800 mujeres y uno en cada 100 hombres—están infectados con el VIH y tal vez la mitad de ellos desconocen su infección.[163] El Secretario de Salud de los Estados Unidos ha dicho, “Actualmente, la mayoría de las personas con el SIDA son adultos jóvenes. Aun cuando el promedio de supervivencia ha mejorado en las personas que son diagnosticadas a tiempo y reciben tratamiento médico, la enfermedad generalmente resulta ser fatal”.[164]

*El contagio del VIH y del SIDA*

Todos necesitamos estar informados acerca del VIH y del SIDA para evitar acciones que representen un riesgo para nosotros o para otros. El VIH se encuentra en la sangre, el semen y las secreciones vaginales de las personas infectadas. Las dos maneras principales de contagiarse del VIH son por medio de las relaciones sexuales y el uso de agujas contaminadas al inyectarse drogas. Además, las mujeres infectadas pueden transmitir la infección del VIH a sus bebés. El VIH se encuentra en el semen, incluyendo la primera gota del fluido antes de la eyaculación. El VIH puede entrar al cuerpo por el pene, por el recto o por la boca. El sexo anal es especialmente peligroso. El Secretario de Salud de los Estados Unidos ha dicho, "Los condones dan cierta protección, pero el sexo anal es demasiado peligroso".[165] El sexo oral es riesgoso porque tener en su boca el semen o sangre de una persona infectada representa un riesgo de infección del VIH.[166] Las úlceras o heridas en la boca lo hacen aún más riesgoso. De acuerdo con la revista *Journal of AIDS (Periódico sobre el SIDA)* y los Centros para el Control de las Enfermedades, el recibir sexo oral sin protección también representa un riesgo de ser infectado con el VIH.[167]

Una persona se puede infectar con el VIH en un solo contacto sexual. El riesgo de infección aumenta de manera exponencial con cada contacto sexual adicional. Doblar el número de contactos no solamente duplica el riesgo, debido a que uno puede estar expuesto al VIH no solamente de manera directa con su compañero sexual, sino también indirectamente por todos los compañeros anteriores de ellos. Se estima que la mitad de aquellos que han sido infectados no lo saben. Otros pueden saber que son seropositivos, y aún así se involucran en comportamientos riesgosos debido a sentimientos de negación o de ira, o debido a que sencillamente no les importa. Otros mienten acerca de su infección para poder tener relaciones sexuales. Un censo de hombres seropositivos reveló que el 11% mintieron y dijeron que eran seronegativos para poder sostener relaciones sexuales.[168] Una persona que se encuentra bajo la influencia del sexo compulsivo no piensa claramente y puede tomar

riesgos extraordinarios que colocan su propia vida y la de otros en peligro.

Si uno de 100 hombres en los Estados Unidos es infectado con el VIH, ¿cuántos hombres involucrados en comportamiento homosexual están infectados? ¿Uno de diez? ¿Uno de cinco? ¿Cuántos hombres en un cierto lugar en busca de encuentros homosexuales están infectados? ¿Uno de dos? No piense que usted no se va a infectar. Algunos hombres sienten que al no vivir en una gran ciudad, las posibilidades de infección son menores. Pero la infección existe en grandes proporciones en ciudades de todos tamaños. Tengo a varios amigos que pensaron que estaban a salvo y ahora están infectados con el VIH. Un censo de varones gay y bisexuales dio como resultado que, a pesar de tener un conocimiento muy correcto de la infección del VIH, el 63% había participado en comportamientos que los pusieron en "altísimo riesgo".[169] Otra encuesta mostró que de aquellos que habían practicado el sexo anal, el 58% habían tenido un compañero que había eyaculado dentro de ellos sin la protección de un condón[170] y solamente el 8% siempre utilizaron un condón con su compañero más recién.[171] De los infectados con el VIH quienes participaron en el sexo anal, el 19% eyacularon dentro de su compañero sin la protección de un condón[172] y de aquellos que habían tenido sexo oral, el 26% había eyaculado en la boca de otro hombre, generalmente con alguien a quien acababan de conocer.[173]

Daniel nos ofrece la siguiente advertencia: "Yo creí que el riesgo era muy bajo. Tuve muy poco sexo anal y siempre con un condón. Era muy cuidadoso con el sexo oral y nunca permití que eyacularan en mi boca. Revisé mi boca para ver si tenía alguna úlcera y nunca tuve sexo oral antes de media hora después de comer, de lavar los dientes o de asearme la boca. Aun cuando pensé que era cuidadoso, ahora me doy cuenta que estaba jugando a la ruleta rusa, y perdí. La primavera pasada los resultados de mis análisis fueron positivos y el conteo de mis células T es de 196, lo que significa que oficialmente tengo el SIDA".

Es importante que no juzguemos a las personas infectadas. Sin importar las acciones que los llevaron a la infección, no se merecen

el sufrimiento o la muerte más que cualquier otro. Lo que más necesitan es nuestro amor y compasión. Cuando la tragedia ataca, debemos sentir compasión porque nosotros también somos pecadores. Y si empezamos a buscar una lección en la tragedia, debemos aplicar la lección a nosotros mismos y no a ellos. Permitamos que el infortunio de otros nos alerte ante la urgencia de que pongamos en orden nuestras propias vidas.

*Pruebas del VIH*

Si usted ha estado involucrado en comportamiento potencialmente riesgoso, incluyendo el haber dado o recibido sexo oral, debe hacerse la prueba del VIH y de otras enfermedades sexualmente transmisibles. Si está casado, también su esposa debe hacerse las pruebas. Aun cuando da temor, es necesario que lo haga por su propia salud y la de su familia. El diagnóstico a tiempo puede reducir el riesgo de seguir transmitiendo la enfermedad y el tratamiento oportuno hace más lenta la aparición de síntomas y de enfermedades relacionadas con el VIH, posiblemente aumentando unos años a su vida. Para mayor información sobre las pruebas, póngase en contacto con su oficina de salud pública local o con la Cruz Roja de su localidad.

*Dar apoyo*

Los hombres de la Iglesia que han sido infectados con el VIH o que tienen el SIDA, con frecuencia tienen necesidad de apoyo emocional, psicológico, social, espiritual y económico. Dado que la mayoría de las organizaciones gubernamentales y privadas que ofrecen ayuda apoyan la filosofía gay, los miembros de la Iglesia se encuentran en oposición a sus objetivos y frecuentemente es difícil para ellos obtener una ayuda positiva de parte de éstas. En estos casos, es importante ofrecer su apoyo, amor y aceptación y dar ánimo.

En 1988, la Primera Presidencia publicó una declaración acerca del SIDA y el siguiente año se envió a todos los líderes de la Iglesia en el mundo un boletín especial de cinco páginas que habla sobre el

SIDA y en el cual se ofrece información y pautas a seguir.[174] En estos documentos, la Primera Presidencia aconseja a los miembros de la Iglesia a que se informen acerca del SIDA y a que muestren amor cristiano y compasión a todos aquellos que han sido infectados o están enfermos del SIDA. Animan a los miembros a "acercarnos con bondad y consuelo a los afligidos, atendiendo a sus necesidades y ayudándolos en sus problemas".

*Para mayor información*

Muchas de sus preguntas sobre el VIH y el SIDA pueden ser contestadas de manera confidencial vía telefónica en los Estados Unidos al llamar al 1 800 344 SIDA o visitar su sitio de Internet http://www.cdc.gov/spanish/ contacto.htm. Otros gobiernos en el mundo también fomentan este tipo de información.

Para recibir consejos desde una perspectiva cristiana, llame a Americans For a Sound AIDS/HIV Policy (Americanos a Favor de una Sólida Política del SIDA/VIH), P. O. Box 17433, Washington, D.C. 20041 (teléfono 1 703 471 7350).

Para buscar grupos de apoyo para cristianos portadores del VIH o enfermos del SIDA, póngase en contacto con Christian AIDS Services Alliance (Alianza Cristiana en Servicios del SIDA), P. O. Box 3612, San Rafael, California 94912.

## Los riesgos del comportamiento homosexual

Menos del 2% de la población gay sobrevive los sesenta y cinco años. Las personas gay cometen suicidio en mayor proporción que los promedios nacionales.[175] Las personas gay generalmente atribuyen estos problemas a la opresión y odio que reciben de parte de la sociedad. Sin embargo, la lucha interna con la homosexualidad crea mucho vacío y desesperanza.

Mi amigo Samuel escribió la siguiente experiencia: "Esta tarde, mientras caminaba por la Calle Christopher en Greenwich Village [en la Ciudad de New York], pude ver como en una visión tanto la seducción como la tragedia del mundo gay. Caminaba por la calle un hombre joven de veintitantos años. Con su bolsa del gimnasio en

la mano, los hombros echados hacia atrás y el pecho hacia afuera, se sentía orgulloso de su cuerpo. Creo que iba a casa para prepararse para una noche de gozo y entretenimiento. Se sentía confiado y en la cima del mundo. Apenas me pasó y me encontré con otro hombre también joven de veintitantos años. Casi me tropecé con él porque se abría paso difícilmente con la ayuda de un bastón. Juzgando por su cabeza sin pelo y las lesiones en su cara y sus brazos, supuse que se encontraba en la etapa final del SIDA. Este hermoso sábado se sintió suficientemente bien para aventurarse fuera de su casa y caminar y tomar el aire fresco. Unos diez metros después de pasarlo, tuve que detenerme y ver de nuevo la escena que había presenciado. En la distancia aún veía al joven sano caminando animadamente, listo para la aventura y una vida feliz. También pude ver la imagen encogida del otro joven que apenas podía caminar, víctima de un estilo de vida disipado que el joven sano estaba ansioso de probar. Hubiera querido que el joven sano se detuviera y hablara con el otro joven para ver si algún consejo que le diera lo salvaría de una situación similar".

## Las fantasías

Mark Laaser escribe que las tres piedras angulares de la adicción sexual son la fantasía, la pornografía y la masturbación.[176] James Allen escribió que uno puede cultivar la mente de un hombre inteligentemente como un jardín o dejarlo crecer de manera salvaje, pero ya sea cultivado o descuidado, producirá o plantas útiles o hierba mala. Cualquier cosa que permitamos entrar en nuestra mente siempre dará fruto. La fantasía es dañina porque nos mantiene alejados de la realidad. Cuando usted fantasea, inventa un mundo de fragmentos de personas y situaciones autoplacenteras centradas en usted mismo que adaptará para satisfacer sus necesidades. Las fantasías no son sobre personas o situaciones reales o completas, sino sobre gente imaginaria, sin identidad y de situaciones no reales.

Jesús explicó que la fantasía sexual es también una violación del séptimo mandamiento cuando dijo, "Oísteis que fue dicho: No cometerás adulterio. Pero yo os digo que cualquiera que mira a una mujer para codiciarla, ya adulteró con ella en su corazón" (Mateo

5:27–28). La norma de castidad del evangelio pide pureza tanto de pensamiento como de acción. La manera de mantener las acciones dentro del marco de propiedad, es tener pensamientos limpios.

## La pornografía

En 1984, el élder David B. Haight advirtió, "Durante los últimos 20 años una plaga de pornografía se ha extendido por casi todos los países del mundo con creciente ímpetu e impacto devastador. Lo que hace unos años comenzó como un corto número de revistas con fotografías indecentes, que alarmaron a las personas sensibles, ha crecido hasta convertirse en una industria de cientos de publicaciones, cada cual tratando de superar a las demás en la indecencia de su contenido. . . . .Las tecnologías modernas, que pueden bendecir nuestra vida de tantas maneras, también se están utilizando para difundir la corrupción pornográfica. Los sistemas de video llevan ahora a los hogares. . .escenas de inmoralidad y corrupción que contaminan a aquellos que las miran. . .".[177] Desde que el élder Haight dijo esto en 1984, la pornografía ha crecido cada vez más y es más cruda y las nuevas tecnologías la hacen cada vez más accesible.

### *La pornografía es dañina*

Algunas personas piensan que el uso de pornografía los afecta sólo a ellos y no a otras personas. Señalan que es mejor aliviar sus frustraciones sexuales con la pornografía y la masturbación que buscar a un compañero sexual. Piensan que siendo el menor de los dos males, no es tan mala después de todo. Sin embargo, muchas personas pueden testificar del hecho de que la pornografía sí es adictiva. Conozco a un hombre que en el transcurso de dos años había acumulado 87 videos y más de 700 revistas y había gastado $27 000 dólares americanos en el proceso.[178]

### *La pornografía aleja al Espíritu*

Más importante que lo financiero u otras razones, la pornografía

debería evitarse debido a que aleja al Espíritu y necesitamos desesperadamente que nos guíe. El Espíritu del Señor no puede morar en lugares impuros (véase Alma 34:36).

*La pornografía fomenta las fantasías*

Las imágenes grabadas en la literatura y en las películas pornográficas constituyen una fantasía fundada en lo irreal. Es una visión de la masculinidad exagerada y del sexo sin consecuencias. El objeto de la fantasía puede ser controlado, tomado, desechado y usado como la persona lo quiera. Permite al individuo la ilusión de un encuentro sexual sin que en realidad tenga que tratar con otro ser humano.

La pornografía alimenta las fantasías sexuales, las cuales refuerzan los sentimientos homosexuales que usted trata de desechar. Estos sentimientos reavivados pueden operar contra todos los otros esfuerzos que haga por resolver la homosexualidad en su vida. Las fantasías en su mente son un producto de toda la basura que usted permite que entre en su mente y una vez que da entrada a estas imágenes, se quedan grabadas en su memoria y pueden ser recordadas años más tarde. Las investigaciones han demostrado que la estimulación sensorial tales como la excitación por medio de la pornografía, secreta la hormona llamada epinefrina, la cual tiende a grabar la experiencia de la estimulación en el cerebro, a diferencia del almacenamiento mental de otros estímulos menos "cargados".[179] Si al ver pornografía se le acompaña de la masturbación, lo cual es lo más frecuente, el efecto combinado exalta las imágenes mentales. Dichas imágenes son muy difíciles de borrar del banco de memoria del cerebro.

Aun cuando usted no es responsable por los deseos que lo hicieron sentir la necesidad de fantasear, usted es responsable por permitir que los pensamientos, cuentos e imágenes penetren su mente para fomentar las fantasías. Estas hacen que el comportamiento homosexual parezca seductor y lo pueden llevar a un ciclo adictivo de visualizar, justificar y luego actuar.

*La pornografía influye en el comportamiento*

La respuesta inmediata del varón al ver pornografía es la de masturbarse. El élder David B. Haight, dijo, "La pornografía no es crimen sin víctimas. . . .La pornografía puede inficionar. (Véase Liahona, octubre 1984, pág. 57.) Lo que pueda comenzar como una exploración curiosa puede convertirse en un hábito que domina. Los estudios muestran que aquellos que se dejan atraer hacia la pornografía pronto empiezan a anhelar cosas más obscenas aún. Si uno se somete continuamente, el espíritu pierde su sensibilidad y puede corroer la conciencia de personas descuidadas. La víctima se convierte en esclavo de pensamientos y hechos carnales. Así como el pensamiento engendra o dirige la acción, la exposición a la pornografía puede llevarnos a actuar de acuerdo con lo que se vaya formando en la mente".[180]

*La pornografía alimenta sentimientos de inferioridad*

Bob Davies y Lori Rentzel explican que "los hombres que han visto pornografía gay pueden, de manera inconsciente, comparar sus cuerpos (incluyendo los genitales) con la norma 'perfecta' de modelos esculturales. El ver pornografía refuerza sentimientos de inferioridad física y sexual".[181] Ninguna persona normal puede medirse contra las imágenes hiper masculinas que se exhiben en la pornografía masculina. A medida que un hombre se aficiona a la pornografía, sus sentimientos de imperfección y envidia se combinan con la lujuria y el eroticismo y magnifican sus sentimientos de atracción sexual hacia otros hombres.

Andrew Comiskey escribió, "La pornografía puede llegar a ser el vehículo por medio del cual un individuo, facultado por sus anhelos subconscientes, erotiza la virilidad de otro hombre en un intento por tomarla para sí mismo. El hacer esto puede ser un intento por satisfacer lo que él ha percibido como falta de masculinidad en él."[182] Los hombres estéticamente perfectos establecen una norma irreal con la cual nos comparamos, y cuando comparamos su hiper masculinidad con la nuestra, invariablemente sentiremos una

faltante y será más difícil aceptar nuestro propio cuerpo y sexo, lo mismo que aceptar a otros hombres que no están a la altura de la ilusión irreal de los ídolos de la pornografía. Por esto, la pornografía parece distorsionar la manera en que uno se ve a sí mismo y a otros, posiblemente disminuyendo su capacidad de relacionarse de manera realista con otros hombres".[183]

*¿Qué es la pornografía?*

Además de las revistas, videos y libros, la pornografía incluye cualquier cosa que lo excita, aún cuando no sea gráficamente explícita. Si las revistas de hombres musculosos o los catálogos de moda le despiertan sentimientos sexuales, necesite evitarlas a partir de hoy. A medida que enfrente sus problemas y sea emocionalmente más sano, verá estas cosas desde una perspectiva diferente.

*Eliminar la pornografía*

El Dr. William Consiglio aconsejó, "¡Deshágase de todo el material pornográfico! Todas las revistas eróticas, la literatura, videos, libros, fotografías, música, cartas y condones deben desaparecer de su vida. Puede costarle financiera y emocionalmente el deshacerse de estos materiales. El separarse de estas cosas simboliza un rompimiento con un estilo de vida y un pasado y es una indicación que ha tomado una seria decisión de cambiar. ¡No guarde nada! ¡Deshágase de todo, de una vez por todas!"[184]

Mi amigo Jaime escribió sobre su "gigantesco salto de fe" al decidirse a deshacerse de su colección de materiales pornográficos. "Fue una decisión difícil. Creí que nunca me desharía de ellos. Sentía como si los hombres en las revistas fueran mis amigos; eran los hombres con los que me había relacionado por años. Los conocía bien. Conocía bien sus cuerpos. Pero ya era hora. Sabía que no podía tirarlos fácilmente después de haber tenido una 'relación' con algunos de ellos durante diez años. Tenía que hacerlo de tal manera que nunca olvidaría; tenía que ser algo permanente, algo así como una ceremonia. Cuando anuncié ante mi grupo de apoyo que iba al montaña a una 'quemazón', otros decidieron acompañarme.

Estacionamos el coche a la mitad del camino. En la noche hacía frío, pero un espíritu de calidez y bondad invadía nuestras almas. En la obscuridad llevamos los materiales en busca de un lugar adecuado para llevar a cabo los últimos ritos. Una vez que la fogata se encendió, supimos que era el momento de iniciar nuestro ritual. Me di cuenta que era más de lo que podía resistir, quería ver a mis 'amigos' una vez más—decirles adiós antes de la destrucción definitiva. 'Ay no! ¡Olvidé que tenía esa revista! Aquel hombre es demasiado hermoso para destruirlo'. Pero mi alma seguía diciendo que 'llegó la hora'. Las llamas consumían a todos mis amigos, uno por uno. El dolor era muy grande, la angustia taladraba mi costado, pero mi alma seguía diciendo que 'llegó la hora.'

"También mis amigos arrojaron sus fotografías al fuego. Roberto sostenía una revista como si el dolor de deshacerse de ella fuera demasiado. Al tenerla bajo su brazo, como una madre protege a su hijo, estuvo a salvo. Finalmente esa revista fue arrojada a las llamas y separamos las páginas con una vara de manera que todas se destruyeran. Los hombres héroes ideales se desintegraron en cenizas. La envidia y la lujuria se volvieron humo. Finalmente alguien arrojó una tarjeta de membresía de un club gay como corolario a estos años de lujuria y envidia. Mientras veíamos la fogata, el simbolismo tuvo significado. Ahora que la pornografía, lujuria y envidia se habían convertido en humo, supimos que había empezado una nueva era. Esto ya no era parte de nuestras vidas. Sentimos que nuestra cuenta estaba en ceros. Nuestra autoconfianza había sido estremecida y nos había cambiado para el bien. Varios de nosotros sentimos la presencia de seres celestiales que nos apoyaban en nuestra demostración de fe".

Si usted no ha llegado al punto donde puede quemar su colección de material pornográfico, piense en la posibilidad de no verla durante un mes (o una semana). Entregue cualquier literatura pornográfica que tenga a un amigo de confianza y pídale que la guarde durante ese período. También decídase a que durante ese tiempo no tratará de comprar más revistas. Al final del mes, habrá roto algunos de los ciclos compulsivos y podrá pedirle a su amigo que se deshaga del material pornográfico en su poder.

Un amigo mío escribió, "Muchos días pienso que ya olvidé el material pornográfico—luego, inevitablemente, siento mucha tensión y me doy un festín del mismo. Estúpidamente uso esto como una muleta emocional cuando las cosas son abrumadoras. Lo único que me motiva y que en verdad me ha ayudado ha sido aprender a amarme lo suficiente y ahora yo creo que valgo el esfuerzo para elevarme por encima de la basura. Irónicamente, fue mi esposa quien me enseñó esta lección. Cierto día ella me confrontó directamente y me preguntó si yo tenía algún problema con la pornografía. Le confesé que lentamente había perdido el control y me había vuelto un adicto a la pornografía y a la masturbación. Luego, con gran seguridad, ella dijo las palabras mágicas: 'Querido, tú vales mucho más que la persona en la que te has convertido como adicto a la pornografía'. Finalmente le creí. Yo valgo más que la basura. Al mejorar mi autoestima y al aprender a amarme y respetarme durante el año pasado, ha marcado la gran diferencia".

## La masturbación

Casi todos los varones que sienten la atracción homosexual tienen un problema en especial con la masturbación. Es una forma de inmoralidad sexual que Satanás utiliza para apartar a los hombres y a las mujeres del uso apropiado y sagrado del poder procreador. Los profetas antiguos y modernos nos han advertido acerca del daño que ocasiona la masturbación.[185] No edifica ni inspira, sino que aleja al Espíritu. Mantiene a las personas en viejos patrones de pensamiento y maneras no sanas de responder, porque las trata de aislar de sus sentimientos y la tarea real de aprender a tratar honestamente consigo mismos y con el mundo. El Dr. William Consiglio escribió, "La masturbación es pecaminosa debido a que con frecuencia se convierte en el medio principal de gratificación sexual y porque va acompañado de fantasías eróticas".[186] La práctica puede convertirse en habitual y progresiva, llevando a otros comportamientos inmorales y usualmente está asociada con la pornografía y las fantasías sexuales. El Dr. Consiglio declara que se puede convertir en un hábito adictivo porque "combina el placer físico con la fantasía homosexual. Como resultado, se convierte en un sustituto y

en una experiencia sexual simbólica. . .”[187]

*Eliminando la masturbación*

Sobre el tema de masturbación, el presidente Spencer W. Kimball escribió, “Aun cuando no debemos considerar esta debilidad como el atroz pecado que otras prácticas sexuales lo son, es suficientemente mala en sí misma para exigir un arrepentimiento sincero”.[188] Las siguientes son algunas sugerencias para vencer la masturbación:

*Identifique lo que lo motiva y detenga el ciclo a tiempo.* Tal vez sea de ayuda identificar los eventos que lo llevan a masturbarse para que pueda detener el ciclo a la primera señal. Es más fácil detenerse al principio que cuando ya se encuentra a la mitad del ciclo. Si se da cuenta que la masturbación siempre está precedida por ver revistas pornográficas, encuentre la manera de detener este ciclo antes de ver esas revistas. Si sucede a cierta hora o lugar, cambie su rutina de manera que pueda gozar de hábitos más sanos.

*Identifique las verdaderas necesidades que despiertan el deseo de masturbarse.* ¿Cuáles son sus verdaderos sentimientos y necesidades por los cuales la masturbación se ha convertido en un símbolo? ¿Es una necesidad de estar con amigos? ¿Desea sentirse apreciado por alguien? ¿Se siente solo y solamente necesita de alguien con quién hablar? ¿Es su manera de enfrentar la tensión, la depresión, el aburrimiento o la ira? Si usted se masturba, ¿estas necesidades reales serán satisfechas o solamente intensificadas? Al comprender estos sentimientos y necesidades, usted puede planear con anticipación de manera que puede resolverlas de una manera más sana.

*Lleve un registro de las tentaciones y su forma de manejarlas.* Registre lo siguiente en un lugar confidencial por lo menos durante un mes:

- La motivación que lo inició en el ciclo y que lo llevó a la masturbación. (¿Fue la soledad, el hambre, la fatiga, la tensión, la fantasía, la pornografía?)
- Lo que usted hubiera podido hacer para detener ese ciclo. (¿Qué acciones específicas y a qué puntos?)

- Los pasos que tiene planeado tomar la próxima vez que se encuentre en este ciclo para detenerlo. (Sea específico).
- Lo que usted puede hacer para ser espiritual, mental o emocionalmente más fuerte para evitar que se vuelva a repetir.

Revise este registro periódicamente para ver si puede identificar patrones, luego hable con su obispo y terapeuta para obtener sus puntos de vista y sugerencias. Si su masturbación es excesiva o habitual, tal vez requiera un gran esfuerzo de su parte y ayuda terapéutica para vencerla.

*Sea responsable ante Dios en su oración.* Reconozca su debilidad ante su Padre Celestial en su oración y pida Su fortaleza. El admitir un problema es el primer paso para resolverlo.

*Sea responsable ante su obispo.* Aunque le parezca penoso y demasiado personal, debe hablar con su obispo o presidente de rama acerca de este problema. Créame, no será la primera persona que habla con el obispo acerca de la masturbación. El ser responsable ante un líder del sacerdocio no solamente es un paso importante en el proceso del arrepentimiento, pero su amor y apoyo en un asunto tan personal puede ayudar a sanar. Él le puede dar ideas y otra perspectiva que puedan ayudarle a vencer sus hábitos malos.

*Sea responsable ante un amigo en quien confíe.* Tal vez desee hacer un trato con un amigo íntimo o con un miembro de su grupo de apoyo. Póngase de acuerdo con él para hablar acerca de sus tentaciones (evitando los detalles específicos) y la manera en que planea detener el ciclo la próxima vez. Su perspectiva y su apoyo le pueden ayudar. Un amigo mío se comprometió con su esposa de que cada vez que él se masturbara, se lo diría a ella. ¡No necesito decirles que esto fue lo que más lo disuadió!

Para ideas adicionales sobre cómo vencer la masturbación, véase *Eliminate Your SDBs: Self-Defeating Behaviors (Elimine sus CAD: Comportamientos autodestructivos),* por Jonathan M. Chamberlain y el folleto de la Iglesia *Sólo para los jóvenes* escrito por el presidente Boyd K. Packer.

## La búsqueda de encuentros homosexuales

Hubo un tiempo en que yo no podía pasar por cierto lugar sin que me detuviera a entrar. Actualmente paso por ahí todos los días en el camino a casa y casi nunca me llama la atención. Ocasionalmente llego a mirarlo cuando paso por ahí y le doy gracias a Dios que no siento ningún deseo de entrar.

Hace varios años, unos días antes de la Navidad, salí por la tarde a hacer algunas compras y terminé más temprano de lo que esperaba. Pasó por mi mente la posibilidad de buscar encuentros homosexuales. Mi respuesta inmediata fue "No, no deseo eso" y me fui a casa y llevé a la familia al cine. Más noche me senté en la cama con los chicos para leerles *El angelito más pequeño,*[189] un hermoso relato acerca del obsequio que dio el angelito más pequeño al niño Jesús. Mientras que todos los otros ángeles le dieron regalos hermosos y gloriosos, todo lo que él tenía era una cajita de madera que tenía un gran significado para él, ya que contenía recuerdos de su estancia en la tierra. El Padre Celestial aceptó su regalo y convirtió aquella caja en una estrella que brilló sobre Belén. El regalo del angelito más pequeño fue aceptado porque fue un obsequio del corazón. Entonces pensé que no importaba cuán fuertes fueran los deseos de buscar lo homosexual en ocasiones, yo podía deshacerme de ellos. Puedo ofrecer esto a Dios para mostrarle mi deseo de servirle.

Si ha aprendido a relacionar en el mundo gay por las señas discretas y el contacto visual, también puede aprender a salirse de ese mundo ignorando, de manera consciente, esas señas y evitando hacerlas usted mismo. Evite fijar la mirada en otros hombres y si ve que algún hombre lo mira fijamente a usted, no devuelva la mirada. Los ojos son las ventanas del alma y un breve contacto visual con alguien puede decir más de lo que intentaba decir. Si usted no demuestra interés, no pasará de ahí. Finalmente notará que ya no capta las señales de otras personas y evitará así las tentaciones y los encuentros.

## El comportamiento homosexual

### *El sexo anónimo*

Para muchos hombres, la mayoría de sus encuentros sexuales son con desconocidos o con conocidos casuales. Debido a su deseo urgente para el contacto sexual, se relacionan con otros hombres para pasar una noche o solamente unos minutos de placer. El sexo anónimo es eficiente; toma solamente unos minutos o segundos para involucrarse en una relación sexual íntima. Pero es sexo sin sentimientos.

Esta paradoja de compartir acciones íntimas con alguien a quien no se conoce es el sustituto falso del adversario para una relación verdadera y satisfactoria. Esta intimidad falsa es de una sola dimensión, ya que sustituye la intimidad física y romántica por la intimidad verdadera que usted puede tener en una relación con una esposa que implica lazos emocionales profundos, aceptación y amor. De hecho, la intimidad sustituta disminuye la posibilidad de intimidad verdadera debido a que introduce sentimientos de culpa, juega con sus complejos de inferioridad y crea ansiedad.

Aun cuando el sexo anónimo puede conceder placer físico y satisfacción temporal, después usted queda con sentimientos más profundos de soledad, rechazo y frustración. En lugar de satisfacer su necesidad de amor por parte de un amigo, el sexo anónimo solamente intensifica tales necesidades. Esto lo lleva a una espiral de adicción que se alimenta a sí misma. La experiencia sexual genera más sentimientos que evocan el deseo de volverlo a hacer. Después de cada encuentro sexual, se siente usted más usado y de menos valor.

### *Las relaciones de largo plazo*

Algunos hombres encuentran a otro hombre con quien se relacionan a largo plazo y no tienen sexo casual o anónimo. El sueño ideal de la mayoría de los hombres que se sienten atraídos por otros hombres es encontrar al “hombre perfecto” y tener una

relación romántica y de compromiso. Sin embargo, la realidad es que tales relaciones no son comunes. De acuerdo con una encuesta nacional llevada a cabo por la revista gay *The Advocate*, solamente el 33% de los encuestados ahora vive con un compañero,[190] 25% tienen una relación que ha durado un año o más y solamente el 9% sostienen una relación que ha durado más de 10 años.[191] Las relaciones homosexuales tienden a ser inestables y poco satisfactorias por todas las razones que llevaron a la persona a desarrollar deseos homosexuales en primer lugar, tales como deficiencias psicológicas, separación defensiva, necesidad de dependencia y la incapacidad de visualizar las verdaderas necesidades emocionales. Cuando se percatan que su compañero no puede satisfacer sus necesidades emocionales, continúan su búsqueda desesperada por medio de la promiscuidad. La fidelidad es difícil de lograr aún en las relaciones más serias. La encuesta de *The Advocate* reveló que solamente el 52% de las parejas gay eran monógamas hasta donde sabían en su relación actual o previa.[192] En un estudio que se hizo a 156 parejas de varones en 1984, solamente siete habían mantenido una fidelidad sexual, ninguna de estas parejas había durado más de cinco años.[193]

## ¡Haga que funcione!

Usted puede mantener un comportamiento en armonía con las normas del evangelio. El apóstol Pablo prometió, "No os ha sobrevenido ninguna tentación que no sea humana; pero fiel es Dios, que no os dejará ser tentados más de lo que podéis resistir, sino que dará también juntamente con la tentación la salida, para que podáis soportar" (1 Cor. 10:13). Este verso explica que no existe un reto que vaya más allá de lo que nuestra habilidad puede soportar, y también que a medida que nos volvamos a Dios, Él proveerá un camino para que pueda soportar toda prueba.

El Señor dijo, "Y si vuestra mira está puesta únicamente en mi gloria, vuestro cuerpo entero será lleno de luz y no habrá tinieblas en vosotros; y el cuerpo lleno de luz comprende todas las cosas (DyC 88:67). Cada vez que usted hace cosas que son correctas, la luz dentro de usted aumenta y la oscuridad disminuye. Esta luz le da

derecho a invocar los poderes del cielo cuando necesite ayuda.[194]

---

**Lecturas recomendadas**

*Willpower is Not Enough: Why We Don't Succeed at Change, (La fuerza de voluntad no basta: Porque no tenemos éxito en el cambio),* por A. Dean Byrd y Mark D. Chamberlain.

*Homosexual No More: Practical Strategies for Christians Overcoming Homosexuality (Ya no más homosexual: Estrategias prácticas para cristianos que desean vencer la homosexualidad),* por el Dr. William Consiglio, especialmente las páginas 88–93.

*Eliminate Your SDBs: Self-Defeating Behaviors (Elimine sus comportamientos autodestructivos),* por Johnathan M. Chamberlain.

*Out of the Shadows: Understanding Sexual Addiction (Saliendo de las sombras: Cómo comprender la adicción sexual),* por Patrick Carnes. Examina la confusa red entre el amor, la adicción al sexo, el odio y el temor.

*Don't Call It Love: Recovery from Sexual Addiction (No lo llames amor: Recuperación de adicción sexual),* por Patrick Carnes. Información útil para personas con adicciones al sexo. Las hojas de trabajo sobre límites en la página 250 y sobre abstinencia en las páginas 246–247 son de gran utilidad.

*Breaking the Cycle of Compulsive Behavior (Rompiendo el ciclo de comportamientos compulsivos),* por Martha Nibley Beck y John C. Beck.

*Gentle Path through the Twelve Steps: A Guidebook for All People in the Process of Recovery (Camino bondadoso por los 12 Pasos: Una guía para toda la gente en el proceso de la recuperación),* por Patrick Carnes.

*Regaining Self-control: Conquering Obsessive-compulsive Behavior and Other Habits you Want to Break (Ganando el autocontrol de nuevo: Conquistando comportamientos obsesivos-compulsivos y otros hábitos),* por Archibald John Bennee, M.S.

*Putting on the Armor of God: How to Win Your Battle With Satán (Poniéndose la armadura de Dios: Cómo ganar sus batallas con Satanás),* por Steve Cramor.

*Conquering Your Own Goliaths (Conquistando a sus propios Goliates),* por Steve Cramor.

CAPÍTULO 11

# La autopercepción

La percepción que tenemos de nosotros mismos y del mundo a nuestro alrededor es de gran influencia. Dado que estas percepciones gobiernan la forma cómo nos sentimos de nosotros mismos y a la vez, la forma cómo actuamos, es importante que nos veamos como realmente somos. Cuando nos comprendemos mejor y acrecentamos nuestra autopercepción, expandimos las posibilidades. Este capítulo trata el concepto de paradigmas y da sugerencias sobre cómo mejorar la imagen que tiene de sí mismo y sus sentimientos de autoestima.

## Los paradigmas

Un paradigma es simplemente la forma cómo vemos el mundo. Estas percepciones son importantes debido a que son la base de sus actitudes, comportamientos y relaciones. Si ve el mundo de manera distorsionada, desarrolla expectativas irreales, se comporta de manera inconsistente con la felicidad y sostiene relaciones que no son satisfactorias. La buena noticia es que los paradigmas se pueden modificar. Stephen Covey explica que "cuanta más conciencia tengamos de nuestros paradigmas, mapas o supuestos básicos, y de la medida en que nos ha influido nuestra experiencia, en mayor grado podremos asumir la responsabilidad de tales paradigmas, examinarlos, someterlos a la prueba de la realidad, escuchar a los demás y estar abiertos a sus percepciones, con lo cual lograremos un cuadro más amplio y una modalidad de visión mucho más objetiva".[195] Las circunstancias difíciles en la vida con frecuencia requieren que nosotros revaluemos nuestros paradigmas y en algunas ocasiones creemos un marco de referencia completamente nuevo por el cual veamos al mundo y a nosotros mismos. Albert Einstein hace notar que, "Los problemas significativos que afrontamos no pueden solucionarse en el mismo nivel de pensamiento en el que estábamos cuando los creamos".[196] Stephen Covey dice que el tratar de "cambiar nuestras actitudes y conductas

externas es prácticamente inútil a largo plazo si no examinamos los paradigmas básicos de los cuales surgen esas actitudes y conductas".[197] Por lo tanto, es importante ver sus paradigmas y determinar (1) si son correctos y (2) si son de ayuda. Tal vez descubra que sus puntos de vista no son correctos—que sus padres en verdad *sí* lo aman, que usted *sí* puede gozar de relaciones sanas y no sexuales con otros hombres y que en verdad *sí* puede controlar sus impulsos sexuales.

Scott Peck, autor del libro *The Road Less Traveled (El camino menos transitado),* explica que "entre más claramente vemos la realidad del mundo, mejor equipados estaremos para enfrentarlo. Entre menos claro veamos la realidad del mundo—cuando nuestra mente está confundida por la falsedad, las falsas percepciones e ilusiones—menos capacitados estaremos para determinar los cursos de acción correcta y tomar decisiones sabias".[198]

El hecho de que usted se sienta atraído hacia los hombres indica que algo sucedió durante sus años de desarrollo para distorsionar su modo de pensar. Sus atracciones son causadas, en parte, por su percepción del mundo y sus esfuerzos instintivos para llegar a ser una parte de algo que sabe que necesita. "La homosexualidad" es la teoría que sirve para decirnos o explicarnos lo que no comprendemos. Nuestra tarea, entonces, es descubrir lo que no entendemos y ajustar nuestras percepciones de manera que se ajusten a la realidad.

El saber que se siente atraído hacia los hombres puede hacer que se etiquete a sí mismo como un "homosexual" y con esa etiqueta, tome sobre usted mismo el equipaje extra de la definición que la sociedad tiene de un homosexual. Si es así, es muy probable que ha tomado sobre sí una pesada carga que no merece. Si puede encontrar la manera de despojarse de estas percepciones externas, tal vez se percate que sus principales problemas no son tan difíciles como pensó. Es contra productivo usar términos como "homosexual" o "gay" para describirse a sí mismo. Refiérase a sus "problemas homosexuales" en lugar de referirse a usted mismo como "homosexual", "homosexual en recuperación" o "ex homosexual".

Stephen Covey explica que los "paradigmas son poderosos

porque crean las lentes a través de los cuales vemos el mundo. El poder de un cambio de paradigma es el poder esencial de un cambio considerable, ya se trate de un proceso instantáneo o lento y pausado".[199] Por lo tanto, haga una evaluación cuidadosa de cómo se ve a sí mismo. Si se ha convencido que es un "homosexual", entonces, aún cuando haga todos los cambios descritos en este libro, usted se seguirá sintiendo como un "homosexual". Véase a sí mismo bajo una luz diferente. Desarrolle relaciones sanas con otros hombres y reafirme su identidad masculina lo cual le dará la evidencia y confianza que necesita para cambiar la percepción que tiene de sí mismo.

## Autoimagen y autoestima

Los problemas homosexuales tienen poco que ver con la sexualidad, pero mucho que ver con la autoimagen (cómo piensa de sí mismo) y autoestima (cómo se siente acerca de sí mismo). Muchos hombres que luchan con la atracción homosexual tienen una buena autoimagen—ostentan buenos trabajos y les va bien en la vida. Pero tienen bajos sentimientos de autoestima—sus sentimientos les dictan que no son de mucho valor. Ya sea que usted crea que puede cambiar su autoimagen o no, tiene razón . Esta establece sus creencias personales acerca de lo que puede y lo que no puede hacer. Considere las siguientes sugerencias para mejorar la percepción que tiene de sí mismo.

### *Enfóquese en principios y valores*

Stephen Covey cree que "una vida de integridad es la fuente más fundamental del valor personal".[200] Una vida de integridad es aquella que es consistente con sus valores personales. El trabajar para estar más centrado en estos principios y valores le pueden ayudar de muchas formas. Una persona centrada en principios ve las cosas en términos de sus valores personales, y todas las decisiones que tome están basadas en esos valores. Debido a esto, actúa de manera que apoye y fortalezca esos valores. Este punto sólido e inmutable le da un mayor grado de estabilidad y le permite ser

poderosamente pro-activo en la vida. Stephen Covey explica que "la seguridad intrínseca no viene de lo que las otras personas piensen de nosotros o de la forma en que nos traten. No viene de nuestras circunstancias o de nuestra posición. Viene de adentro. Viene de paradigmas acertados y principios correctos que se encuentran en nuestra mente y en nuestro corazón. Viene de la congruencia que emana desde adentro hacia fuera, de vivir una vida de integridad en la cual nuestros hábitos diarios reflejan nuestros valores más profundos".[201]

*Conózcase a sí mismo*

Algunos hombres han desarrollado sentimientos de poca autoestima debido a que no se conocen a sí mismos; tienen un sentido no definido de sí mismos. En su intento por ser aceptados por otros, pueden perder su sentido de ser únicos en el sentido de identidad. En la cultura mormona es fácil encajar en moldes predefinidos y no ser altamente autodefinidos.

Para mejorar sus sentimientos de autoestima, tal vez sea de ayuda definirse mejor a sí mismo. ¿Quién es usted como persona? ¿Qué le gusta? ¿Qué le disgusta? Chris Austin, autor de *Cleaning Out the Closet (Limpiando el armario),* sugiere que se tome tiempo para pensar y escribir sus gustos y disgustos en cuanto a comida, programas de televisión, películas, aromas, colores, días festivos, temores, recuerdos, sentimientos, debilidades, fortalezas y valores. Esto lo obliga a pensar acerca de sus preferencias y a tomar decisiones. Si más tarde decide que no le gusta lo que definió, cambie su manera de pensar, pero tome decisiones hoy y defínase a sí mismo. Durante este proceso de autoexploración, nombre sus sentimientos y sus temores—el primer paso para aprender a comprenderlos y enfrentarlos. Pida a su terapeuta que le aconseje en este proceso.

*Vea la perspectiva eterna*

El presidente Spencer W. Kimball escribió, "Si vemos la mortalidad como una existencia completa, entonces el dolor, el

pesar, el fracaso y una vida corta pueden ser una calamidad. Pero si vemos la vida como una cosa eterna que se extiende tan lejos como el pasado preterrenal y continúa hacia un futuro eterno después de la muerte, entonces todos los sucesos se podrán poner en una perspectiva apropiada".[202]

Usted no es un mortal que está pasando por una experiencia espiritual; usted es un ser espiritual que está pasando por una experiencia mortal. De la misma manera, puede ser de ayuda pensar de sí mismo como un cristiano que tiene un problema homosexual y no como un homosexual que de casualidad cree en Cristo. No se defina a sí mismo en base a sus tentaciones presentes. Bob Davies y Lori Rentzel explican que "no encontramos nuestra identidad buscando en nuestro pasado o en nuestra naturaleza carnal. Ambos indicadores nos darían un falso informe acerca de quienes somos".[203] Para conocer su verdadera identidad, usted debe mirar hacia Cristo.

Si ya recibió una bendición patriarcal, léala de nuevo para obtener una visión eterna de su potencial y de lo que el Señor tiene para usted. Si no la ha recibido, hable con su obispo o presidente de rama acerca de cómo obtener una. Si recibió sus investiduras, tómese unos minutos para meditar acerca de las promesas y dones que recibió en el templo. Como recordará, se le prometieron grandes bendiciones si mantiene fiel a los convenios que hizo ahí. Si no recibió sus investiduras, prepárese para entrar al templo. El presidente James E. Faust dijo, "Testifico que al madurar espiritualmente con la guía del Espíritu Santo, aumenta el sentido de nuestro propio valor e identidad".[204]

### *Acepte su verdadero yo*

Stephen Covey escribió, "No somos nuestros sentimientos. No somos nuestros estados de ánimo. Ni siquiera somos nuestros pensamientos. El simple hecho de que podemos pensar acerca de estas cosas nos separa de ellas y del mundo animal. El estar consciente nos permite estar en otro plano y examinar aún la manera en que nosotros nos 'vemos'—nuestro propio paradigma, el paradigma más fundamental de la efectividad. Afecta no solamente nuestras actitudes y comportamientos, sino también la forma en que

vemos a las otras personas. Se convierte en nuestro mapa de la naturaleza básica de la humanidad".[205]

El consejo popular de "aceptarse a sí mismo" es en verdad un buen consejo. Sin embargo, es la interpretación de "aceptarse a sí mismo" lo que hace que la gente se confunda. ¿Debe usted aceptarse en sus condiciones actuales y no tratar de obtener algo más? El concepto de crecimiento personal nos dice que debemos mejorar constantemente y cambiar nuestras condiciones en la vida por algo mejor. El decir "soy homosexual y siempre seré homosexual" es una aceptación derrotista del aspecto mutable de su condición actual. Como hijo de Dios, tiene la habilidad divina para continuar mejorando su estancia en la vida, para crecer y continuar progresando. El creer algo menos que esto es negar el poder de Dios y Sus promesas para nosotros.

En los momentos de quietud, trate de ponerse en contacto con su yo interno. Algo dentro de cada uno de nosotros es antiguo y sabio y conoce a nuestro verdadero yo—es nuestra alma eterna. Siempre hemos existido: primero como inteligencias, luego como seres espirituales y ahora con un cuerpo físico. Su alma eterna puede ayudarle a decidir lo que debe hacer para vivir con integridad.

Como un hombre lo describió, "Durante muchos años pensé que yo era gay. Finalmente me di cuenta que no era homosexual, sino en realidad un hombre heterosexual con un problema homosexual".[206]

### *Respétese a sí mismo*

Muchos de nosotros nos devaluamos y sentimos que no tenemos mucho qué ofrecer. Con frecuencia somos nuestros críticos más duros. Nos minimizamos físicamente y descontamos nuestros rasgos de personalidad. ¿Y qué tiene de malo que tenga poco mentón, o frente ancha o sea de carácter sensible? Siéntese agradecido que tiene un mentón, una frente y que es sensible.

En los momentos más oscuros tal vez sienta que no se merece las bendiciones que tiene. A medida que comprende que sus problemas de desarrollo se pueden corregir, su concepto de la vida puede mejorar. Se dará cuenta que nada es inherentemente inferior en usted. Habiendo sido creado a la imagen de Dios, tiene un gran

potencial. Y cuando reconozca sus buenos rasgos y se sienta mejor consigo mismo, estará en mejor posición para relacionarse positivamente con otros hombres.

Parte del respetarse a sí mismo es reconocer que usted es digno de amor. Existe una diferencia entre *ser* amado y *sentirse* amado. Si usted es como yo era, necesita aprender a *sentir* el amor. Yo solía preocuparme ante la posibilidad de perder amigos y perder la oportunidad de estar con ellos, a tal grado que no podía disfrutarlo cuando estaba con ellos. Durante una salida con los amigos, me preocupaba acerca de cuándo sería la próxima salida, y cuando terminaba me sentía devastado al darme cuenta que había terminado. Entre más satisfactoria era, más devastado me sentía a su conclusión, temeroso de no volver a tener una buena experiencia igual más adelante. Me tomó tiempo aprender a gozar las experiencias mientras se llevaban a cabo, luego atesorar los recuerdos y esperar con confianza la siguiente experiencia. También me tuve que convencer que yo controlaba mi vida y podía planear y gozar más experiencias satisfactorias. Tuve que aprender a reconocer que está bien que sea feliz ahora y no tendrá que haber una consecuencia negativa más adelante.

*No se compare con otras personas*

El compararnos con otras personas puede ser dañino para la imagen que tenemos de nosotros mismos debido a que generalmente comparamos nuestros peores aspectos contra los mejores aspectos de otra persona. Siempre podemos encontrar a alguien que es un poco más fuerte, mejor parecido o más extrovertido que nosotros. Y cuando encontramos a esta persona, podemos comparar todo lo nuestro contra un solo aspecto y llegar a la conclusión de que la otra persona es mejor en todos sentidos.

Cuando vemos a alguien riendo y pasándola bien en una reunión social, pensamos que toda su vida es feliz y despreocupada. Si somos objetivos en nuestro examen, seguramente descubriremos que tiene desafíos y pesares como todos los demás.

Consideremos el siguiente relato del diario de Samuel: “El lunes me sorprendí observando cuidadosamente a otros hombres a mi

alrededor—no codiciándolos, sino comparándome con ellos. Aun cuando no siempre lo hago, durante un rato estuve atrapado en la comparación, y me sentí abrumado por lo difícil y deprimente que es siempre ver a otros hombres y compararse con ellos, y sentir que uno no es tan bueno como ellos. Vi algo que deseé tener en casi cada hombre que observé. No tomaba en cuenta lo bueno en mí, solamente noté las cosas en otras personas que yo deseaba poseer y me sentí muy inadecuado. Quería poder encajar con ellos, quería ser bien parecido o tan alto como ellos. Yo estaba comparando y deseando, pero no sintiendo que era igual a ellos".

Puede ser saludable tratar de emular los buenos rasgos de otras personas, pero es frustrante y degradante sentirse siempre inadecuado. Reconozca que cada persona es única y que no tiene que ser igual a otras personas en cada aspecto. Todos tenemos rasgos tanto buenos como malos. Reconozca sus buenos rasgos y trate de mejorar los otros.

*No juzgue de acuerdo a los estándares superficiales*

Piense en cómo juzga a otros. Si los juzga superficialmente por el tipo de auto que tienen o la ropa que usan o la gente que conocen, puede ser que se juzga a sí mismo por los mismos estándares externos, en lugar de ver los rasgos de carácter más profundos. Las cosas superficiales no son solamente menos importantes, pero también con frecuencia están fuera de nuestro control y son inconstantes. Por estos estándares, nos sentimos bien con nosotros mismos cuando nos vestimos bien, pero nos sentimos perdedores cuando no es así. Si juzgamos basados en estos barómetros externos, siempre nos consideraremos como de segunda clase. Siempre podemos encontrar a alguien que de momento es más atractivo, tiene un mejor auto o tiene amistad con alguien con quien nos gustaría asociar.

A medida que define lo que es importante, se podrá dar cuenta que lo que usted persigue no es lo que en verdad desea, y entonces esa búsqueda ya no será importante para usted. A medida que yo revisaba mi sistema de valores, identifiqué lo que deseaba hacer conmigo y con mi vida. Para mí, la elección fue crecer y seguir

adelante hacia otras cosas. Descubrí que el bronceado constante no era tan importante para mí. No importaba mucho si no me encontraba en forma física perfecta. Los autos y la ropa empezaron a importar menos. Revisé mi sistema de valores a largo plazo y decidí que había otras cosas más importantes para mí.

*Reconozca que su valor no está ligado con lo que hace*

Mientras que es importante hacer cosas buenas, su autoestima no debe basarse en lo que hace. Un amigo mío sintió que solamente se merecía amor cuando daba gusto a sus padres. Pasó una gran parte de su vida tratando de cumplir con lo que ellos esperaban de él, y cuando no lo hizo, sintió que no valía nada. Si se equivoca un día no significa que siempre pierde. Toma tiempo para lograr y mantener el sentimiento de que usted es inherentemente bueno. Mucho de ello se deriva del entendimiento de su potencial divino como un hijo de Dios.

Al escribir acerca de sus luchas personales, Randy Walters explicó, "En ocasiones me exigí hasta llegar al exceso en mis estudios y en mis llamamientos en la Iglesia así que siempre parecía que sobresalía. Mis éxitos traían alabanza y admiración de mis amigos y familia, lo cual usaba como un arreglo temporal para satisfacer mi sed de aceptación. Pero dentro de mí nunca satisfice las expectativas poco realistas que me había señalado para mí mismo".[207]

*Reconozca sus límites*

Respete sus propias límites y fuerzas, lo mismo que las límites y fuerzas de otros. La oración de la serenidad dice, "Dios, danos la gracia para aceptar con serenidad las cosas que no se pueden cambiar, el valor para cambiar las cosas que se deben cambiar, y la sabiduría para distinguir la una de la otra".[208] Tal vez no pueda cambiar algunos aspectos físicos de su vida. Por ejemplo, si es de poca estatura, no importa cuánto trate, probablemente nunca llegue a ser delantero en el equipo de fútbol. Sin embargo, la mayoría de las cosas se pueden cambiar. Si es tímido, puede aprender a ser más

extrovertido. Si se siente nervioso al hablar en público, puede aprender a tener mayor seguridad consigo mismo. Si no hace amistades fácilmente, puede aprender a ser más amigable. Tenga la "sabiduría para distinguir la una de la otra" y el valor para aceptar el desafío.

*Defina el éxito*

Es importante definir lo que significa el éxito para usted. Camilla Kimball comprendió lo que es importante en la vida. Ella dijo, "Es un axioma que el Señor no nos juzga por lo que tenemos sino por lo que hacemos con lo que tenemos. El rico puede ser arrogante, el pobre, envidioso, el poderoso, cruel, el débil, llorón. Y aquellos que se encuentran entre los extremos pueden ser complacientes y tibios". Luego continúa:

"Ser rico es bueno si puede ser humilde.

"Ser erudito es bueno si puede ser sabio.

"Ser saludable es bueno si puede ser útil.

"Ser hermoso es bueno si puede ser cortés.

"No existe, sin embargo, nada inherentemente malo en ser pobre, ignorante, enfermizo o simple.

"Ser pobre es bueno si esto le hace ser generoso de espíritu.

"Ser ignorante es bueno, si le motiva a ser curioso.

"Ser enfermizo es bueno si le ayuda a tener compasión.

"Ser simple es bueno, si le salva de la vanidad".[209]

*Sea honesto consigo mismo*

La deshonestidad puede ser un verdadero problema para los hombres con atracciones homosexuales porque la mayoría, en un momento o en otro, han vivido una vida de deshonestidad. A veces, aún los hombres honestos tienden a esconder la verdad acerca de sus atracciones, temiendo a la reacción de otros si saben sus secretos oscuros. Después de un rato, se vuelven tan listos para esconder la verdad que con frecuencia ni ellos mismos la reconocen.

El resolver problemas homosexuales demanda un compromiso de honestidad *absoluta*. Tiene que admitirse a sí mismo la verdadera

extensión de sus problemas. No puede ser abierto con su terapeuta o su grupo de apoyo si primeramente no es honesto consigo mismo. El no serlo retrasará su progreso o lo detendrá por completo. El escribir en su diario puede ser una manera de revelarse cosas a sí mismo. Entre más escriba, más claros serán sus puntos de vista y sus percepciones. Las historias que escriba en su diario pueden ser oportunidades poderosas para enseñarse cosas a sí mismo.

*Venza las actitudes derrotistas*

Algunas personas desarrollan una condición llamada "impotencia aprendida", una percepción de que ellos no pueden resolver problemas o manejar los eventos en su vida.[210] Tales personas se vuelven pasivas y deprimidas. En lugar de esto, necesitamos convertir nuestros desafíos en poder y rechazar la noción de que somos víctimas indefensas. Podemos permitir que los desafíos nos agobien, nos venzan y nos depriman, o podemos convertirlos en fortaleza (véase Éter 12:27).

No se dedique a coleccionar una lista de las injusticias en su vida. Todos tenemos problemas y nadie gana el juego de "mis problemas son más difíciles que los tuyos". En lugar de quejarse, tome la responsabilidad de hacer cambios. Se lastima a sí mismo si guarda resentimientos o lleva grandes pesos sobre sus hombros. En su libro *Homosexuality and Hope (La homosexualidad y la esperanza),* Gerard van den Aardweg escribe acerca de cómo vencer los sentimientos de lástima por sí mismo al usar la "terapia antiquejas", donde él le anima a reírse de sus quejas y sus actitudes derrotistas.

En ocasiones puede pensar que nadie comprende su "situación especial" y que si lo hicieran, le harían concesiones especiales. Tales sentimientos son autoderrotistas. Disminuyen su habilidad interna para ayudarse a sí mismo y alejan a otras personas que le pueden ayudar. Para obtener ideas sobre cómo vencer sus comportamientos autoderrotistas, léase *Eliminate Your SDBs: Self-Defeating Behaviors (Elimine sus CAD:Comportamientos autoderrotistas),* por Johnathan M. Chamberlain.

Cuando enfrenta experiencias dolorosas, la reacción normal es retroceder y alejarse de las relaciones y las actividades. Sin

embargo, puede obtener recuperación personal al acercarse a otras personas. Invierta sus energías sirviendo a las personas, ya que lo ayudará a permanecer conectado con la vida y fuera de la depresión. El volcarse hacia otros y satisfacer las necesidades de las personas es en realidad una de las cosas más sanadoras que puede hacer por usted mismo.

*Mantenga una perspectiva positiva*

Enfóquese en su potencial y no en sus límites. Si se enfoca demasiado en sus problemas y se dice a sí mismo que la vida es una serie interminable de problemas y complicaciones, seguramente se sentirá deprimido y con tensión. Pero cuando se acuerda que sigue vivo, que conoce el evangelio y que todas las personas tenemos problemas igual que usted, entonces estará mejor capacitado para mantener las cosas en perspectiva.

Tenga cuidado con lo que se dice a sí mismo. Estas conversaciones internas automáticas con nosotros mismos son respuestas aprendidas y pueden ser saludables o no. Esta charla consigo mismo es la manera en que algunas personas revisan mentalmente sus acciones. Si su plática consigo mismo es negativa y autodestructiva, le provocará la tensión y desminuirá sus sentimientos de autoestima. Sea consciente de qué se dice, especialmente cuando está en condiciones de tensión. La charla negativa consigo mismo en un problema de tránsito podría ser "odio esto". La charla positiva consigo mismo sería "No voy a permitir que este embotellamiento me altere. Ahora puedo escuchar a la música que compré". En lugar de decir, "Soy grosero," diga "Intentaré de ser más amable". En lugar de darse un mensaje negativo a sí mismo, véase a sí mismo como uno que trabaja para desarrollar una cualidad positiva. Esto puede revolucionar su identidad. Un versículo en el libro de Efesios nos recuerda "renovaos en el espíritu de vuestra mente" (Efesios 4:23). Eso es parte de la transformación. (Para más ideas, puede leer el libro *From Stress to Strength :How to Lighten Your Load and Save Your Life (De la tensión a la fortaleza: Cómo aligerar su carga y salvar su vida),* por Robert S. Eliot.)

*Mantenga una perspectiva balanceada*

Dado que usted es algo más que sus problemas homosexuales, no los dé más atención de la que merecen. El élder Richard G. Scott hizo notar, "La tristeza, la desilusión, los problemas serios, son hechos de la vida y no la vida misma. No quiero minimizar la dificultad de algunas de esas situaciones; y quizás se prolonguen durante largo tiempo, pero no deben convertirse en un centro restrictivo de todo lo que hagas".[211] Algunas personas se obsesionan tanto con sus problemas homosexuales que su obsesión representa un problema mayor que sus atracciones. Si mantiene una pelota cerca de su cara, cubrirá el resto del mundo y todo lo que puede ver es la pelota. De manera similar, si se enfoca demasiado en los problemas causados por sus atracciones, manteniéndolos siempre cerca de su vista, le prevendrá ver otras cosas acerca de su vida. Necesita mantener estos problemas alejados de su cara lo suficiente para tener una vista panorámica del resto del mundo para que pueda tener las cosas en su propia perspectiva. El trabajar en estos puntos excluyendo otras cosas en su vida le puede crear una desproporción y causarle problemas adicionales. Pueden haber otras cosas no relacionadas de las que usted se puede beneficiar. Tal vez necesite tomarse un descanso y dedicarse a algún pasatiempo o actividad para reducir la tensión y mantener su vida en perspectiva.

*Sea asertivo*

Para tener éxito en la vida usted necesita saber cómo y cuándo ser asertivo. Ser asertivo significa que usted honra sus deseos, necesidades y valores. No significa que sea dogmático o que sea demandante con un comportamiento agresivo inapropiado. El ser asertivo es tener la habilidad de ser agresivo y a la vez ser consciente de su comportamiento y sus límites apropiados. Nathaniel Branden, un psicólogo clínico y fundador del Branden Institute for Self-Esteem (Instituto Branden para la Autoestima),[212] advierte que "si usted es consciente de sus necesidades y valores pero falla al momento de expresarlos, cada acto de omisión reduce

su autoestima, erosionando de esta manera su sentido de quién es en realidad".[213] Dice que ser asertivo está ligada al autorespeto. "Cuando usted defiende lo que piensa y siente. . .cuando claramente emite sus opiniones y reacciones. . .cuando abiertamente revela quién es—se está tratando a sí mismo como digno de respeto y como alguien que importa".[214]

Ser asertivo puede ser difícil porque con frecuencia se nos enseña que lo que queremos no es tan importante como lo que otras personas quieren. Usted puede desear complacer a otros de tal manera que suprime sus propios deseos y necesidades—aún al punto de perder el entendimiento de sus propios deseos y necesidades. También puede sentir que si los expresa, será rechazado. No sea tímido para expresar sus sentimientos. Tiene derecho a dar su opinión. Aun cuando las personas puedan no estar de acuerdo con usted, no significa que lo rechacen porque sus opiniones o necesidades son diferentes a las de ellos.

Puede ser útil ser asertivo hacia sus temores. Enfrente sus temores. En lugar de sacarles la vuelta, tal vez necesite escoger un camino que lo lleve a enfrentarlos. Es más fácil actuar para lograr nuevas formas de pensamiento que pensar en nuevas formas de actuar.

Si siente la necesidad de trabajar para ser más asertivo, lea *The Six Pillars of Self-Esteem (Los seis pilares del autoestima)* por Nathaniel Branden.

### *Desarrolle un sentido del humor*

Mientras que muchos de nuestros problemas no son cuestión de risa, necesitamos encontrar el lado humorístico de las situaciones de la vida. Un adulto maduro es capaz de reírse de sus errores. El sentido del humor puede ser un método efectivo de aliviar la tensión y salir de los baches para ver una nueva perspectiva. Tenga cuidado de la línea fina que divide el tomar una situación a la ligera y el encontrar el lado amable de la situación. No considere sus errores como no importantes, pero no tome las cosas con tanta seriedad que la vida se convierta en algo penoso. Lea el libro *Homosexuality and Hope (La homosexualidad y la esperanza)* de Gerard van den

Aardweg para encontrar ideas sobre cómo usar el sentido del humor como una técnica terapéutica.

*Sea feliz*

Yo solía sentir que no podía ser feliz hasta que resolviera todos los problemas homosexuales en mi vida. Luego me di cuenta que el trabajar en desafíos como esos es la esencia de la vida. Nuestro propósito al estar en esta tierra es de tener experiencias y aprender y crecer a través de ellas. Si decidimos que no seremos felices hasta que hayamos dominado todos nuestros desafíos, entonces nunca seremos felices.

Muchas personas responden ante la vida como si la infelicidad fuera causada de manera externa. ¿Nunca se ha sorprendido diciéndose a sí mismo cosas como las siguientes? "Todo estará bien cuando me gradúe". "Si tan sólo me casara todos mis problemas se acabarían". "Las cosas serían mejores si mi esposa no gastara tanto dinero". "Si mi jefe se olvidara de mi caso, disfrutaría mi trabajo". Es fácil culpar algo o a otros de nuestra infelicidad. Pero la felicidad y la infelicidad son generadas desde adentro. Ciertamente hay infelicidad en la vida y seguramente usted ha experimentado su parte y algo más. Pero también hay un tiempo para decir "¡Basta"! y seguir adelante con su vida. La felicidad es una meta que nos elude. No nos viene como resultado de obtener algo que no tenemos, sino como reconocer y apreciar lo que ya tenemos. Tome en cuenta los siguientes pasos que nos llevan a la felicidad:

*No rumie las injusticias pasadas.*

*Enfóquese en el presente.* La investigación sugiere que el pensar demasiado acerca de los eventos lejos en el futuro o en el pasado distante nos lleva a la infelicidad.

*Revise su metas periódicamente.* Muchos de nosotros nos enfocamos tanto en los medios que nos olvidamos del fin. Pregúntese a sí mismo de vez en cuando "¿Por qué estoy haciendo esto?"

*Saque provecho de lo que ya tiene.*

*Desarrolle nuevos intereses*. Una mente activa nunca se aburre. Decídase a reconocer cosas nuevas cada día acerca de la naturaleza,

la gente o cualquier otra cosa que le interese.

*Tómese tiempo cada día para reflexionar.* Apague la radio y permita que sus pensamientos fluyan hacia quién es usted, cómo se siente, qué está haciendo y cómo está su vida.

*Haga ejercicios físicos.* Es bueno para la mente.

*Establezca un régimen diario.* Le dará un sentimiento de control. Cualquier cosa que le compruebe que puede hacer cambios en su propia vida le dará un sentimiento positivo de sí mismo.

*Aprenda a gustar de sí mismo.* Una buena manera de pensar positivamente acerca de usted mismo es pensar positivamente acerca de los demás.

*No tome demasiadas responsabilidades sobre sí.* Enfóquese en una cosa a la vez y aparte tiempo para su familia, para sí mismo, para el deporte y para divertirse. Si fija las prioridades con anticipación, evitará la ansiedad de tomar decisiones momento a momento.

*Mantenga su sentido del humor.* Una buena carcajada logra mucho para hacer de casi toda situación algo soportable. También aligera el impacto de las tragedias inevitables de la vida.

---

**Lecturas recomendadas**

*Los siete hábitos de la gente eficaz* por Stephen R. Covey
*The Road Less Traveled (El camino menos transitado)* por M. Scott Peck, M.D.
*Get Out of Your Own Way: Escape from Mind Traps (Salga de su propia vía: Escape de las trampas de la mente)* por Tom Rusk
*Honoring The Self: The Psychology of Confidence and Respect (Cómo honrar al ser: La psicología de la confianza y el respeto)* por Nathaniel Branden
*The Feeling Good Handbook (El manual de cómo sentirse bien)* por David D. Burns
*Unlimited Power: The Way to Peak Personal Achievement (Poder ilimitado: El camino hacia el logro personal superior)* por Anthony Robbins.
*The Self-talk Solution: Take Control of Your Life With the Self-*

*management Program for Success (La solución de la charla consigo mismo: Tome el control de su vida con el programa de auto-administración para el éxito)* por Shad Helmstetter.

CAPÍTULO 12

# La masculinidad

Muchos hombres que presentan problemas homosexuales se sienten inadecuados en su masculinidad. El tener sentimientos disminuidos de masculinidad no significa que se vean a sí mismos como femeninos o que deseen ser mujeres. Existe una diferencia importante entre sentirse inadecuado como hombre y sentirse femenino. La manera como se sientan acerca de sí mismos es importante debido a que estos sentimientos internos de ser incompleto o inadecuado como hombre pueden ser el caldo de cultivo para un sinfín de problemas personales, incluyendo los homosexuales. No todos los varones que tienen tales conflictos presentan problemas homosexuales, pero aquellos que sí los tienen por lo general experimentan sentimientos de incomodidad en su masculinidad.

Este capítulo presenta los conceptos de identidad de género y el papel del género, luego toca algunos de los conflictos que los hombres experimentan en el mundo actual. Describe de qué manera los ritos de transición pueden ayudar a un joven a pasar a la edad adulta. Este capítulo también sugiere que usted defina lo que es la masculinidad para usted y da algunos ejemplos de la misma. Trata sobre las características masculinas y femeninas y sugiere algunas maneras para mejorar sus sentimientos de masculinidad.

## El proceso de desarrollo

En *La Familia: Una proclamación para el mundo,* la Primera Presidencia declaró, "Todos los seres humanos, hombres y mujeres, son creados a la imagen de Dios. Cada uno es un amado hijo o hija espiritual de padres celestiales y, como tal, cada uno tiene una naturaleza y un destino divinos. El ser hombre o mujer es una característica esencial de la identidad y el propósito eterno de los seres humanos en la vida premortal, mortal y eterna".[215]

*El desarrollo de la identidad de género*

La identidad de un niño como un ser masculino o femenino se adquiere en las primeras etapas de la vida, generalmente a los 3 años, y es durante este tiempo que los cimientos de la salud sexual se establecen o inicia la aflicción sexual. Las relaciones familiares amorosas y consistentes pueden ayudar a los niños a aceptarse y a aceptar su identidad de género.

*El desarrollo del papel del género*

Una vez que un niño identifica su género, entonces tiene la tarea de aprender el papel que su género juega. Es generalmente entre las edades de 4 y 11 que empieza a reconocerse como un varón y aprende cómo relacionarse socialmente con otros. El niño desarrolla un papel de género masculino sano más efectivo cuando puede usar a su padre o a otro varón importante en su vida como un modelo. Alan Medinger escribió, "El tener a un modelo a seguir es una parte importante de este proceso. En una cultura donde el papel del padre es claramente definida, no es difícil que un niño busque moldearse de acuerdo a la imagen clara que tiene de lo que debe ser. Pero si el padre es inseguro y vacilante en su papel, el modelo se convierte en algo borroso y el niño se confunde".[216] Joseph Nicolosi explicó, "La actitud de la madre hacia el padre—y hacia los hombres en general—es muy importante. Si minimiza su papel en la familia, esto disminuye su posición como un modelo deseable. Si la madre no lo refleja como un modelo a seguir, no demuestra que existe estima hacia todo lo relacionado con ser masculino".[217]

El niño puede admirar a su padre y modelar su vida de la misma manera. El padre puede reforzar y reafirmar los comportamientos masculinos de su hijo. Por medio de muchas interacciones, el niño aprende de su padre cómo hacer cosas masculinas. El padre también enseña al niño sobre la feminidad al demostrarle de qué manera los hombres deben tratar a las mujeres. Es importante que el niño se relacione e identifique con su padre y que no lo perciba como alguien ausente o emocionalmente desinteresado. Necesita sentir

que su padre está activa y emocionalmente interesado en su desarrollo social. Si el niño se siente apoyado en estas cualidades y papeles masculinos, acepta lo masculino. Si se siente rechazado, puede desarrollar una identidad confusa y desprenderse a sí mismo de lo masculino.

En siglos pasados, los niños trabajaban diariamente al lado de sus padres en los campos o en los talleres de herrería. Tenían relaciones muy estrechas y los niños aprendían de sus padres lo que significaba ser un hombre. La revolución industrial sacó a los padres del hogar y los puso en fábricas, y más tarde la revolución de la información los puso en oficinas haciendo labores que los niños no entienden. Actualmente los padres pasan poco tiempo con sus hijos, y por lo tanto los jóvenes no tienen tantas oportunidades para aprender conceptos de masculinidad de sus progenitores.

### *El desarrollo sexual*

La adolescencia suele ser un tiempo de gran confusión. A medida que los jóvenes están tratando de saber quiénes son y cuál es su lugar en el mundo, sus cuerpos desarrollan los profundos cambios físicos y emocionales de la pubertad. Aun cuando físicamente se están convirtiendo en adultos, les falta la experiencia y la madurez para afrontar de manera efectiva los cambios sociales, emocionales y físicos que se están llevando a cabo.

## El conflicto masculino

Es difícil ser hombre en el mundo de hoy en día. En su libro *The Hazards of Being Male: Surviving the Myth of Masculine Privilege (Los peligros de ser masculino: Sobreviviendo el mito del privilgeio masculino),* el Dr. Herb Goldberg explica que aún desde la infancia, los varones están en un conflicto constante. Escribió, “La escuela primaria pone al joven en demasiadas situaciones dolorosas. Mientras que existe un gran impulso por parte de otros niños para que actúe como niño, los valores deseados en la clase por la maestra son tradicionalmente ‘femeninos’. Acentúa la cortesía, la limpieza, la docilidad y el orden y no le da mucho espacio al joven para actuar

como muchacho. Los esfuerzos más grandes de la maestra con frecuencia van dirigidos a mantener a los jóvenes callados y sentados".[218] El Dr. Goldberg explica que los "jóvenes en nuestra cultura están constantemente enfrentando tales dilemas. Se le dice que debe ser un hombre, pero lo tiene que hacer con muy pocos modelos masculinos disponibles. Se le enseña que los 'muchachos de verdad' son activos y fuertes, pero luego en la escuela se meten en líos por actuar como 'muchachos de verdad'. Se encuentra en un conflicto constante entre su inquietud y el deseo de ser activo y la demanda de su maestra de que sea callado, obediente y pasivo".[219]

*Suprimir los sentimientos*

A los jóvenes se les enseña a suprimir sus sentimientos. "Desde su primera infancia, sus emociones se suprimen por otros, y por lo tanto él mismo las reprime. En maneras innumerables, se le está condicionando constantemente para que no exprese sus sentimientos y necesidades de forma abierta. Aun cuando también tiene necesidades de dependencia, aprende que no es masculino actuar de manera dependiente. No es masculino tener miedo o llorar o desear ser abrazado, acariciado y besado. Mientras que todas estas expresiones de sí mismo son aceptables en una niña, son incompatibles con la búsqueda del niño de la imagen ruda y siempre en control".[220]

*La realización de lo esperado*

A los niños se les enseña desde una temprana edad que deben realizar lo esperado. Aunque está bien que las mujeres se enfoquen en relacionarse y ser abiertas emocionalmente, los varones aprenden a ser más reservados y competitivos. Como jóvenes, deben correr más rápido y brincar más alto. Como adolescentes, deben tener los mejores autos y salir con las jóvenes más hermosas. Como adultos, deben tener los trabajos mejor remunerados y las casas más ostentosas. Como resultado, los hombres aprenden a medir su éxito no en términos de felicidad o satisfacción, sino en términos de realización. Se definen a sí mismos en términos externos y no

internos. Su visión de lo masculino, orientada hacia la realización, se enfoca tanto en las metas que le resulta difícil contar con amistades cercanas. Mientras que dicho enfoque puede permitir que un hombre cimiente una carrera profesional, inevitablemente coloca piedras de tropiezo emocionales que le evitan tener una vida personal satisfactoria.

*Aceptar ayuda*

Típicamente los hombres acostumbran negar sus problemas. Aprenden a ser autosuficientes y se sienten incómodos si tienen que pedir ayuda. Por lo tanto, muchas veces esperan hasta que sus vidas están destrozadas antes de solicitarla. Cuando lo hacen, desean soluciones rápidas para problemas complejos. Las buenas nuevas son que actualmente existe un movimiento en los Estados Unidos para que los hombres se percaten que no deben juzgarse a sí mismos solamente por las normas de realización, que pueden sentirse más satisfechos, que es aceptable mostrar su emociones y que está bien buscar ayuda de otras personas. Los hombres ya están leyendo libros como *Fire in the Belly (Fuego en la barriga)* por Sam Keen y *Iron John (Hombre de hierro)* por Robert Bly, y están asistiendo a retiros de fin de semana para descubrirse y tratar de entender sus sentimientos y poder relacionarse con otros hombres.

*Ritos de transición*

Los ritos de transición ayudan a los jóvenes a pasar a nuevas etapas en sus vidas. Estas ceremonias de hombría pueden ser momentos impresionantes, momentos que cambian la vida. En la presencia de papá y de otros hombres, un joven puede marcar su ingreso o iniciación en la hombría. La cultura mormona tiene muchos rituales de iniciación y transición, tales como la bendición de los niños, el bautismo, la ordenación en el sacerdocio, el servicio misional y el matrimonio en el templo. Antiguamente, los jóvenes griegos hacían una promesa de lealtad a la ciudad; actualmente, los jóvenes de la Iglesia toman el juramento y convenio del sacerdocio. En las culturas antiguas, a los hombres se les daban espadas y

escudos para defenderse; los ritos del templo en la actualidad proporcionan el gárment del sacerdocio como protección.

Actualmente, la gente empieza a reconocer la importancia de estos ritos de iniciación o transición y les están dando mayor énfasis. Cierto número de organizaciones cristianas y judías en los Estados Unidos están incorporando nuevos ritos para ayudar a los jóvenes a hacer la transición de la juventud a la edad madura. Estos ritos incluyen programas de supervivencia en el bosque, rituales africanos presentados en las iglesias, confirmaciones revitalizadas en las iglesias protestantes, bar y bat mitzvahs en las sinagogas y rituales recién creados utilizando la mitología, el arte, la música y los juegos de varias maneras".[221]

A medida que un joven pasa por estas etapas de la vida, el padre debe ayudar a su hijo a reconocer las responsabilidades y papeles que le acompañan. Una función central del padre es ayudar a su hijo a identificar y asimilar sus papeles en la vida, tales como el papel de hijo, de joven, de poseedor del sacerdocio, de hombre y de padre. Si usted no experimentó lo que son estos pasajes, como adulto se puede beneficiar de un rito de iniciación en un programa de transición. El capítulo seis de *The Wonder of Boys (La maravilla de los muchachos)* por Michael Gurian, encontrará más información sobre los ritos de transición.

## Comprender la masculinidad

¿Qué significa ser masculino? La sociedad es quien dicta mucho de lo que estimamos masculino. Nuestra cultura dice que un hombre debe ser rudo y no llorar. Su concepto de lo que es un "hombre macho", ¿será que es un hombre que construye casas, arregla autos, maneja camiones, bebe cerveza, gusta de los deportes e ignora los sentimientos de otros? Obtenemos nuestro concepto de la masculinidad de la forma en que interpretamos el mundo a nuestro alrededor.

### *Las virtudes masculinas*

Es importante definir lo que significa ser masculino para usted.

Una mejor pregunta sería "¿Qué es un hombre de dios?" Un hombre de Dios es sensible, humilde y paciente.

Con frecuencia los hombres se sienten atraídos hacia otros hombres que parecen tener los atributos masculinos que ellos desean. De alguna manera sienten que pueden compensar la deficiencia a través del contacto sexual con el "hombre ideal". En el libro *A Place in the Kingdom: Spiritual Insights from Latter-day Saints about Same-Sex Attraction (Un lugar en el reino: Pensamientos espirituales de Santos de los Últimos Días acerca de la atracción entre personas del mismo sexo),* Garrick Hyde escribe sobre la envidia que sintió de los atletas en la escuela secundaria. "Yo quería devorar los talentos de los atletas y su personalidad. Codiciaba sus atributos físicos, los cuales yo consideraba que eran la fuente de su autoestima y su popularidad exterior. El tener esa fijación en sus habilidades físicas rápidamente me llevó a las fantasías sexuales".[222]

## Los modelos de la masculinidad

Jesucristo nos ofrece el patrón perfecto de la masculinidad que debemos tener. Él se guió por la humildad y Su buen ejemplo. Defendió de manera decidida aquello que era correcto y no se amilanó cuando fue necesario limpiar el templo de los mercaderes que vendían animales y cambiaban dinero. También demostró emociones de pesar y dolor. Fue cariñoso y tierno con los niños y paciente y amoroso con los transgresores.

El Libro de Mormón está lleno de ejemplos de hombres que defendieron lo correcto, que fueron dignos poseedores del sacerdocio y amorosos esposos y padres. A medida que lee las historias de Nefi, el Capitán Moroni, los 2 000 jóvenes guerreros, Mormón y Moroni, piense acerca de las cualidades masculinas que poseían y tome en cuenta cómo puede usted tener las mismas cualidades.

A medida que yo he estudiado la vida de José Smith, me he sentido impresionado de su combinación de fuerza y ternura. Estuvo a la altura cuando encaró unos de los más grandes retos que hombre alguno pueda tener. Pero también fue un hombre tierno y amoroso.

Los profetas son hombres que deben ser emulados y el leer libros sobre sus vidas le puede ayudar a saber cómo ser un hombre de Dios.

**Las cualidades masculinas y femeninas**

Es necesario que todos tengamos características tanto masculinas como femeninas. Un hombre tiene en su mayoría cualidades masculinas y una mujer tiene en su mayoría cualidades femeninas. Pero una mujer necesita algunas características masculinas para dar balance a su parte femenina y un hombre necesita algunas características femeninas para suavizar los puntos rudos de su masculinidad. El "hombre macho" necesita un poco de cultura, emoción y sensibilidad. Es importante desarrollar ambas, debido a que la falta de balance con cualquiera de ellas puede contribuir a la aparición de problemas personales. La dificultad con muchos hombres que han experimentado la atracción homosexual *no* es que tengan demasiadas de estas cualidades femeninas, sino que sus cualidades masculinas no están totalmente desarrolladas. Si los hombres ven que la masculinidad significa ser egocéntrico y cruel, pueden suprimir su lado masculino y desarrollar solamente su lado femenino (tal vez emulando las buenas cualidades que vieron en su madre). Para mí fue útil aprender más acerca las características masculinas y femeninas para desarrollar ambas mejor dentro de mí. Encontré dos libros de Robert A. Jonson que me fueron útiles: *He: Understanding Masculine Psychology (Él: Comprendiendo la psicología masculina) y She: Understanding Feminine Psychology (Ella: Comprendiendo la psicología femenina).* El libro de John Gray, *Los hombres son de Marte, las mujeres son de Venus,* también me ayudó a comprender las diferencias físicas y emocionales entre hombres y mujeres. Me ayudó a comprender que mi esposa percibe muchas cosas de manera diferente a como yo lo hago y que ella tendrá expresiones emocionales diferentes de sus propias necesidades.

## Mejorar sus sentimientos de masculinidad

Muchos hombres se dan cuenta que lo que ellos experimentan como atracción sexual es en realidad atracción hacia las cualidades de la masculinidad que ellos sienten que les faltan. Enseguida se dan algunas sugerencias sobre cómo mejorar sus sentimientos de masculinidad:

*Definir e incorporar buenas cualidades masculinas.* Después de definir lo que es masculino para usted, desarrolle un plan de acción para incorporar las cosas que usted siente que le faltan. Recuerde mantener un balance de las cualidades masculinas y femeninas. Si tiene manerismos o viste de tal manera que se siente alejado de los otros hombres, tal vez decidirá cambiar esto sin afectar su individualidad. Existe una gran variedad de estilos masculinos aceptables. Si no se siente feliz con su voz, practique a hablar en un tono más grave, a un ritmo medio y modulando su volumen. Si se siente insatisfecho personalmente con ciertos rasgos, decida si vale la pena preocuparse por ellos. Si la respuesta es afirmativa, trabaje en ellos y cámbielos, pero no se enfoque tanto en ellos que se distraiga de otras metas importantes.

*Arriesgarse y atreverse.* Si se siente infeliz con su situación actual, no ceda ante ella y perder lo que puede llegar a ser. Arriésguese y atrévase a hacer cosas que no ha hecho antes.

*Interactuar con otros hombres.* Puede encontrar diferentes maneras en unirse a grupos de hombres en el trabajo o en la comunidad. Únase a los equipos deportivos del barrio o encuentre un grupo que goce de ciertos tipos de recreo. Comparta conversaciones con otros hombres. Estudie acerca de algún equipo deportivo de manera de pueda preguntar de vez en cuando, "¿Y qué me dice de los Yankees?"

*Mantenerse en buena condición física*. Su peso, su nutrición y el ejercicio contribuyen a su autoimagen. El ejercicio regular le puede ayudar a reducir la ansiedad, la tensión, la fatiga mental y la depresión. Pero aún más importante, me he dado cuenta que cuando no me encuentro en forma no me siento bien como para participar en el equipo de basquetbol del barrio o para hacer cosas que me harían

sentir que encajo bien entre los varones. Cuando estoy físicamente fuerte y apto, siento que controlo mi vida. Gozo de hacer ejercicio en el gimnasio porque hago algo masculino y me da la oportunidad de asociarme con otros hombres en un ambiente masculino. Sin embargo, el gimnasio tiene ventajas y desventajas. Ofrece tanto la esperanza como el temor. Como explica Joseph Nicolosi, "Es uno de los pocos ambientes masculinos que provee tanto la tentación como el sentido sanador del contacto con la masculinidad".[223] ¿Va usted al gimnasio para hacer ejercicios en verdad o lo hace por otros motivos? Un amigo mío se refería a su "ejercicio ejecutivo", un triatlón que consistía del sauna, vapor y alberca. Si va al gimnasio para gozar de la vista y no por el rigor físico del ejercicio, usted no debe ir. Si es un lugar de tentación para usted, busque otras maneras de hacer ejercicio sin tener que ir al gimnasio. Cuando el gimnasio al que yo iba se convirtió en un lugar gay, cambié a otro gimnasio. Si se da cuenta que hay hombres que buscan encuentros sexuales, salga de allí. Para evitar cualquier posible tentación, yo voy acompañado de varios amigos y eso me lo hace aún más agradable al estar en su compañía.

## Los deportes

La sociedad se enfoca en los ganadores. Los ganadores se llevan la mejor parte de la atención y pocas personas se acuerdan quién más estaba en la carrera. En tal ambiente de competencia, un joven que tenga mala coordinación o sea débil, se ve como perdedor, y su autoconfianza se ve severamente probada. Aun cuando haya competencia sana, el énfasis en ganar a cualquier costa puede ser la razón principal por la que algunos jóvenes se desaniman con los deportes y el ejercicio físico. Años más tarde nadie se acordará quién ganó o perdió el juego, pero él siempre se acordará que él no fue incluido. Si un joven tiene experiencias negativas con las actividades físicas o los deportes, esto tal vez se convierta en una aversión de por vida a las actividades deportivas, tanto como participante que como espectador.

El psicólogo Gerard van den Aardweg dijo, "los estudios revelan que la mayoría de los hombres con [atracciones homosexuales ]

mostraron abiertamente una aversión por el fútbol o por otros juegos de equipo cuando eran niños. Dichos juegos son más o menos los representativos de la actividad de los niños en nuestra cultura; requieren que se goce de la competencia con otros y algo de espíritu combativo e indican de alguna manera su ajuste en el grupo de niños".[224] Jeff Konrad escribió, "Yo quería vencer ciertas inhibiciones y deshacerme de la envidia invalidante que sentía. . . también quería estar en buena condición física, así que me uní a un club deportivo. Y odiando mis sentimientos de toda la vida de sentirme fuera de lugar e incompetente en los deportes mientras que los otros tipos parecían haber nacido en la cancha de juego, aprendí a jugar béisbol y luego volibol tomando clases matutinas en la Orange Coast. Cualquier cosa que yo había permitido que me restringiera en el pasado, ahora estaba determinado a vencerla. Cualquier cosa que me recordara mi autopercepción negativa y mi comportamiento homosexual era considerado como un reto".[225]

Mi padre poco estuvo en casa mientras yo crecía, así que nadie me animó a que participara en los deportes. Nunca estuve en las ligas pequeñas ni recuerdo haber jugado fútbol en el patio con mis amigos del vecindario. Lo más cerca de estuve de un deporte de equipo fue cuando jugué "encantados". En la universidad parecía que todo lo que les interesaba a mis compañeros eran los deportes. Así que los sábados mientras ellos veían un juego tras otro, yo me iba al trabajo o a la biblioteca. Entre más les interesaban los deportes, lo menos que a mí me atraían, y la distancia entre ellos y yo se fue acrecentando. Cuando lograban arrastrarme a un juego de fútbol de la universidad, me daba cuenta que yo echaba porras cuando no debía, así que pronto reemplacé el "sí" y el "boo" por un "oh-oh-oh" que ellos interpretaban como bueno o malo, dependiendo de cómo resultaba la jugada.

Los deportes juegan un papel muy importante en la masculinidad, debido a que los hombres en gran parte del mundo pasan mucho tiempo viendo y jugando alguno de ellos. Si usted no está involucrado en los deportes al menos en cierto grado, se sentirá fuera de la vida de los varones en la sociedad, y se sentirá más separado de otros hombres. Si nunca ha tenido alguna habilidad en

un deporte, nunca es demasiado tarde para aprender. Existen grupos deportivos que enseñan a los adultos las reglas básicas del juego y le dan oportunidad de desarrollar ciertas habilidades básicas. (Véase el capítulo sobre grupos de apoyo para obtener más información sobre programas deportivos.)

---

**Lecturas recomendadas**

*Desires in Conflict: Answering the Struggle for Sexual Identity (Deseos en conflicto: Una respuesta a la lucha por la identidad sexual)* por Joe Dallas, especialmente las páginas 99–113 y 157–175.

*You Don't Have to be Gay (No tienes que ser gay)* por J. A. Konrad, especialmente las páginas 25–44, 187–214, 236, 245–248 y 265–267.

*Homosexuality: A New Christian Ethic (La homosexualidad: Una nueva ética cristiana)* por Elizabeth Moberly, especialmente las páginas 1–16.

*Homosexuality and Hope (La homosexualidad y la esperanza: Un psicólogo habla acerca del tratamiento y el cambio),* por Gerard van den Aardweg, especialmente las páginas 17–24.

*The Hazards of Being Male: Surviving the Myth of Masculine Privilege (Los peligros de ser masculino: Sobreviviendo el mito del privilegio masculino)* por Herb Goldberg.

*Return from Tomorrow (Regreso desde mañana)* por George G. Ritchie, especialmente las páginas 48–49.

*Learning to be a Man (Aprendiendo a ser un hombre)* por Kenneth G. Smith.

*Manhood in the Making (Desarrollando la hombría)* por David G. Gilmore, especialmente el resumen al final del libro.

CAPÍTULO 13

# Las emociones

Las emociones son probablemente la parte más incomprendida y difamada de nuestra vida. Todos tenemos emociones, pero pocos de nosotros sabemos lo que debemos que hacer con ellas. Aún cuando usted puede saber que debe vencer el comportamiento homosexual y cambiar la percepción que tiene de sí mismo, ¿qué debe hacer con sus emociones? Un amigo mío me decía con frecuencia, "Conozco la verdad dentro de mi cabeza, pero siento temor en mi corazón". Aun cuando usted entiende las cosas intelectualmente, necesita aceptarlas emocionalmente. Dado que las decisiones que cambian la vida son dolorosas, tal vez no sea suficiente decidirse a cambiar; también necesita aceptarlo emocionalmente y resistir el dolor que inevitablemente está presente a medida que su niño emocional crece para convertirse en un adulto.

La mayoría de nosotros tenemos la costumbre de callar los asuntos que no deseamos enfrentar. Tal vez nos distraemos manteniéndonos ocupados, o desarrollamos escapes para evitar tener que enfrentar nuestras emociones negativas. Pero tarde o temprano, debemos enfrentarlas y comprender lo que nos hace infelices o nos hace sentir ansiedad.

Lori Rentzel escribe acerca de dos extremos en la forma errónea en que manejamos nuestros sentimientos. Un extremo consta de ser manejado por nuestras emociones, permitiéndoles dictar nuestras acciones. Lo opuesto es vivir como si nuestros sentimientos no existieran. Dado que ninguna de éstas es una buena opción, ¿qué debemos hacer? "Primero, podemos empezar por tener una visión balanceada. Nuestras emociones no deben llevarnos por todos lados. Tampoco se las debe suprimir y sofocar. Dios creó nuestras emociones lo mismo que nuestras mentes y cuerpos físicos".[226] Nuestra naturaleza emocional puede ser íntegra cuando aceptamos y comprendemos nuestros sentimientos y los manejamos de una manera sana.

## Compartir nuestros sentimientos con otros

Lori Rentzel escribió, "La honestidad emocional comienza con nosotros mismos, después con Dios y finalmente con otras personas. Abrirnos ante otros puede ser increíblemente atemorizante al principio. Tenemos miedo de ser rechazados por nuestros sentimientos 'negativos' de ira, celos o lujuria, incluso por sentimientos positivos como la ternura o la bondad".[227]

Una vez que usted admita sus sentimientos ante sí mismo, el siguiente paso es admitirlos ante Dios en oración y ante otra gente. El poder abrirse ante otras personas es uno de los beneficios de un grupo de apoyo. Puede ser atemorizante al principio porque puede temer ser rechazado por sus sentimientos, ya sea que sean negativos (tales como la ira, celos o lujuria) o positivos (tales como ternura o bondad). Lori nos recuerda que "los sentimientos que parecían tan oscuros y controladores mientras los mantuvimos escondidos, empiezan a perder su poder cuando los sacamos a la luz".[228] Escuche al Espíritu Santo para determinar con quién debe compartir sus sentimientos, qué tanto debe hacerlo y cuándo hacerlo. El compartir sentimientos le puede ayudar a desarrollar relaciones más cercanas.

## Abrirse emocionalmente

La mayoría de los hombres que luchan con deseos homosexuales han aprendido a cerrarse emocionalmente. Esta es una reacción defensiva contra el dolor muy comprensible. Cuando usted ha sido lastimado, aprendió a cerrarse para evitar mayor dolor. Se ha dado cuenta que si no se abría ante nadie, no era vulnerable. Sin embargo, la triste realidad es que si no se abre emocionalmente, también se pierde un gran gozo emocional.

Una vez que se abre, será como una montaña rusa emocional a medida que aprende a enfrentar sus emociones. Puede volverse sumamente sensible a las interacciones personales y sentirse ofendido cuando no se pretendía ofender. Sea consciente de esto y obtenga sugerencias de otras personas que le ayuden a ver las cosas de manera objetiva. En ocasiones puede preguntarse si sus esfuerzos

por abrirse valen la pena. Una vida cubierta con una coraza dura le permitía evitar el dolor emocional y ahora que abre su corazón, es vulnerable al mismo. Si duele mucho tal vez desee regresar a sus antiguas costumbres que no representaban satisfacción, pero que eran seguras.

Cuando se siente muy necesitado sus sentimientos pueden ser intensos y urgentes. Por lo tanto, necesita ser paciente y reconocer que todas sus necesidades no se pueden solucionar de inmediato. El antiguo "arreglo" sexual pudo parecer que satisfacía la necesidad en el momento, pero a la larga este "arreglo" de relaciones sanas tomará más tiempo para desarrollarse, pero será más satisfactorio.

## Resolver el trauma pasado

Una experiencia dolorosa en su vida todavía puede estar sin resolverse y la memoria emocional necesita ser sanada. De niño pudo haber estado separado defensivamente de su padre, lo cual es esencialmente una pena sin resolver que todavía necesita solución. Ya sea o no que su padre tenga la culpa, usted sintió resentimiento hacia él, y por lo tanto es importante el perdón. Pueden haber otros sentimientos que requieran solución también, tales como el sentimiento de pena por el aparente dolor que le han causado sus padres o un sentimiento de inferioridad o soledad. Si hubo una situación de abuso, tal vez necesite resolver los efectos de éste con la ayuda de su terapeuta.

## Expresar y controlar su ira

La ira es una respuesta apropiada para muchas situaciones, pero debe ser expresada y controlada apropiadamente. La ira incontrolable y el enojo, no son emociones productivas. Pero igualmente dañina es la ira que se reprime. Esta ira interna lo puede hacer sentirse impotente y lo puede llevar a la depresión.

También necesita aprender cómo recibir la ira de otros. Cuando la gente está enojada en una situación, con frecuencia dirige esa ira a la persona responsable de la situación o a la persona que sea más conveniente. Sin embargo, tal ira mal dirigida no significa que estén

enojados *contra usted*. Y aún si alguien está enojado por algo que usted hizo, no significa que lo rechacen como persona.

La ira es una reacción normal y esperada ante la tragedia. Cuando llegue, trate de dirigir su ira a la situación en lugar de dirigirla (1) a sí mismo, (2) a Dios, (3) a aquellos que pudieron prevenir la situación o (4) a aquellos que están tratando de ayudarlo. El enojarse consigo mismo lo deprime. El enojarse con Dios levanta una barrera entre usted y Su presencia de fortaleza y bienestar. El estar enojado con otras personas las aleja y les dificulta que lo ayuden. Pero como Harold Kushner explicó, "estar enojado con la situación, reconocerla como algo mala, injusta y totalmente inmerecida, gritar, denunciar, llorar, todo ello nos permite descargar la ira que es una parte del sentirse herido, sin dificultar la ayuda que nos puedan dar".[229] Colin Powell desarrolló un número de reglas o pensamientos para seguir. Uno de ellos dice "enójate, luego olvídalo".[230]

## Resarcir la falta de crecimiento emocional

El resarcir la falta de crecimiento emocional puede ser tanto satisfactorio como frustrante. Cuando yo finalmente identifiqué algunas de mis deficiencias emocionales, me di cuenta que cronológicamente era un adulto pero que emocionalmente seguía siendo un adolescente. A medida que empecé a satisfacer estas deficiencias emocionales, descubrí que era difícil experimentar cosas de la adolescencia cuando tenía treinta y tantos años. También me di cuenta que el tiempo estaba comprimido. Estaba creciendo emocionalmente tal vez un año cada uno o dos meses. Estaba ansioso por mantener la comunicación con mis amigos, el mismo tipo de comunicación que mantienen los adolescentes con sus mejores amigos. Cuando tenía nuevos sentimientos o experiencias, sentía una necesidad de procesarlos con mi terapeuta o un amigo, y cuando tenía que esperar horas, me parecían semanas. Los adolescentes que están creciendo a un ritmo normal con frecuencia tienen dificultad para ajustar su estado emocional cambiante, pero como yo esta cambiando aún más rápido, esto me llevó a una montaña rusa emocional verdaderamente rápida. Pasé por muchas experiencias nuevas y tuve que corregir mi interpretación de algunas

cosas que había aprendido con un punto de vista distorsionado en mi niñez y en mis años de adolescencia.

Si usted está pasando por experiencias similares, anímese y siga adelante. En ocasiones parecerá que es más de lo que puede soportar, pero recuerde que vale la pena. Una vez que haya resarcido todos los faltantes, estará agradecido por estas experiencias—¡y probablemente maravillado de haberlo logrado y salido con vida!

---

**Lectura recomendada**

*Strong at the Broken Places (Fuerte en los puntos rotos)* por Linda T. Sanford.

*A Door of Hope: Recognizing and Resolving the Pains of Your Past (Una puerta hacia la esperanza: Reconociendo y resolviendo los dolores de tu pasado)* por Jan Frank.

*Stolen Childhood: What You Need to Know About Sexual Abuse (Niñez robada: Lo que necesita saber sobre el abuso sexual*) por Alice Huskey.

*The Wounded Heart: Hope for Adult Victims of Childhood Sexual Abuse (El corazón lastimado: Esperanza para los adultos víctimas del abuso sexual de niños)* por el Dr. Dan B. Allender.

*Responding to Abuse: Helps for Ecclesiastical Leaders (La respuesta ante el abuso: Guía para los líderes eclesiásticos)* La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días (número de artículo 32248 002).

*Preventing and Responding to Child Abuse (Prevención y respuesta al abuso de menores)* La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días (número de artículo 33196 002)

CAPÍTULO 14

# Las relaciones

Los problemas homosexuales se originan en las deficiencias en las relaciones que se establecen y una de las claves para resolverlos es reparar las relaciones existentes y desarrollar otras nuevas y sanas. Los hombres que progresan más para solucionar sus problemas son aquellos que desarrollan relaciones de calidad con varones. La primera parte de este capítulo da algunas sugerencias de cómo desarrollar relaciones y la siguiente parte toma en cuenta relaciones clave en su vida, tales como su relación con su Padre Celestial y Jesucristo, su padre, madre, esposa y otros hombres.

## Cómo desarrollar relaciones apropiadas

En el libro *Coming Out of Homosexuality: New Freedom for Men & Women (Abandonando la homosexualidad: Una nueva libertad para los hombres y las mujeres),* Bob Davies y Lori Rentzel identifican algunas cualidades de las relaciones apropiadas.[231] Dicen que las relaciones sanas son libres y generosas; cimentadas en el tiempo; no son egoístas; dirigidas hacia el exterior, no al interior; no preocupantes emocional y mentalmente; y cimentadas en la fuerza en lugar de la debilidad.

### *Desarrollar relaciones apropiadas*

Parte de la atracción que usted siente por otros hombres puede ser un impulso sano de parecerse a otros hombres. Una vez que reconozca las razones de su atracción y las interprete correctamente, puede usar este impulso para su ventaja. Puede canalizar dicha energía para enmendar y sanar al desarrollar relaciones fuertes y apropiadas con otros hombres. A medida que desarrolle amistades sanas, disminuirá la atracción sexual inapropiada. Cuando aprende que sus hermanos lo aman y lo aceptan, la intensidad de su necesidad de cercanía con personas del mismo sexo disminuirá. No desaparecerá, ya que siempre necesitará el amor y la hermandad de

otros hombres, pero cuando sus necesidades son satisfechas de manera legítima, el comportamiento homosexual será menos interesante—y esto es señal de un verdadero cambio.

*Permítase ser amado*

Con frecuencia creamos el aislamiento a nuestro alrededor debido a que nos convencemos que no somos dignos de recibir amor ni que otros gocen de relacionarse con nosotros. Quizás de manera inconsciente ha evitado situaciones donde otros hombres puedan rechazarlo. Si ha experimentado amor e intimidad que han resultado dolorosos, su actitud defensiva quizá será una manera de evitar el amor verdadero y la intimidad para no volver a ser lastimado. Como respuesta a una relación que no funcionó, creerá que no es digno de atención emocional. Dado que las percepciones equivocadas surgen de interacciones erróneas, necesita de buenas experiencias que borren aquellas malas y cambien sus creencias. Usted puede gozar de relaciones amorosas, sanas y satisfactorias.

Para satisfacer estas importantes necesidades emocionales, usted debe estar dispuesto a desarrollar y fomentar relaciones sanas basadas en el amor, la honestidad y la intimidad apropiada. En lugar de alejarse de las relaciones que más necesita, debe permitirse ser amado. Como explicó Alan Medinger, un pionero en el movimiento cristiano "ex gay", "El permitirnos ser amados es abrir todas las puertas al dolor que estaban cuidadosamente selladas."[232] El aceptar el riesgo de ser amado significa que también se acepta el riesgo de ser lastimado. Puede ser una experiencia aterradora. "El amor nunca es seguro, ni tampoco es el trato con nuestro yo más íntimo". [233] Se requiere valor. En su libro *The Road Less Traveled (El camino menos transitado)*, M. Scott Peck dice que "el valor no es la ausencia de temor; es actuar contra el temor, es moverse en contra de la resistencia generada por el temor a lo desconocido y al futuro".[234] Salir y crecer en cualquier dimensión traerá dolor igual que gozo. Una vida plena estará llena de dolor, pero la única alternativa es no vivir la vida plenamente y es penoso perderse la oportunidad para relaciones amorosas, ya que son muy compensadoras. Usted notará que cuando tiene valor y hace el

intento, la gente lo conocerá y se interesará en usted.

*Permita que otros lo ayuden*

El permitir que otras personas me ayudaran fue una lección difícil de aprender—una lección en la cual sigo aprendiendo. Yo soy muy independiente y en ocasiones necesito tragarme mi orgullo para pedir ayuda a otros. Todos somos hermanos y hermanas de un amoroso Padre Celestial y necesitamos apoyarnos el uno al otro para poder salir adelante en los retos de esta vida. Spencer W. Kimball dijo, "Dios nos ve y cuida de nosotros. Pero es generalmente por medio de otra persona que satisface nuestras necesidades. Por lo tanto, es vital que nos sirvamos unos a otros en el reino".[235] No se espera que vivamos nuestras vidas en un vacío y no hay nada malo en recibir ayuda amorosa de otra persona.

¿Le es difícil permitir que otras personas intervengan en su vida para ayudarlo? ¿Teme que si las otras personas supieran más acerca de sus pensamientos y sus luchas lo rechazarían? Kathy Koch enseñó un buen principio usando la analogía de una rosa.[236] Explicó que cuando vemos una rosa, vemos la belleza de la flor. Aun cuando sabemos que tiene espinas y la tomamos con cuidado, seguimos enfocando en los pétalos y en la hermosa flor. De la misma manera, si usted deja que otras personas sepan de sus espinas, ellos se enfocarán en la belleza que usted posee. Las espinas en la rosa tienen un propósito—el proteger la floración. Hay ventajas en tener espinas. El Apóstol Pablo tenía un "aguijón en la carne" por el cual pidió que le fuera retirado. El Señor le dijo, "Bástate mi gracia; porque mi poder se perfecciona en la debilidad" (2 Cor. 12:9). A esto, Pablo respondió, "Por tanto, de buena gana me gloriaré más bien en mis debilidades, para que repose sobre mí el poder de Cristo. Por lo cual, por amor a Cristo me gozo en las debilidades, en afrentas, en necesidades, en persecuciones, en angustias; porque cuando soy débil, entonces soy fuerte" ( 2 Cor. 12:9–10).

Cuidadosamente escoja aquellos ante quienes expondrá sus espinas, luego tenga confianza en que ellos lo ayudarán. ¿Se atreve a dejarlos ayudarlo? Deles permiso para que cuiden sus espinas y que le ayuden a reconocer cuando crezcan más. Piense en las personas

que actualmente influyen en su vida. Escriba sus nombres y una breve descripción de cómo cada uno de ellos influye en usted. Si esa influencia no es positiva, encuentre la manera de hacer cambios y eliminar esa influencia. Las personas con las que pasa el tiempo influirán en usted, así que debe estar seguro de que hay una buena razón para que estén ahí.

*Venza la separación defensiva*

Muchos de sus temores para desarrollar amistades pueden haber surgido en su niñez. Si tuvo relaciones difíciles y que lo lastimaban, tal vez desarrolló formas de mantenerse emocionalmente a distancia de otros hombres. Una vez que se dé cuenta de qué manera se distancia de otros hombres, podrá trabajar para derribar esos muros y abrir su corazón a los hombres que se pueden convertir en los amigos que usted siempre ha deseado. Ed Hurst dijo, "Frecuentemente, en nuestra búsqueda del 'amigo de nuestros sueños', pasamos por alto amistades potenciales de gran calidad. Lamentamos nuestra soledad mientras muchos amigos dispuestos y capaces están a nuestro alrededor—preguntándose cómo llamar nuestra atención".[237]

*Desarrolle su habilidad para relacionarse*

Las personas se benefician al desarrollar su habilidad para relacionarse. Junto con su terapeuta puede identificar áreas específicas en las cuales desee mejorar. Muchos buenos libros le pueden ayudar a desarrollar habilidades específicas en áreas tales como comunicarse mejor, conocer las necesidades de otros, y interactuar con ellos.

*Sea paciente*

Ed Hurst explica que "las relaciones no suceden porque sí, crecen".[238] Las relaciones toman tiempo para desarrollarse. Sea paciente y permita que crezcan normal y gradualmente y no se sienta frustrado cuando las cosas no salgan como quisiera. Todas las

relaciones tienen sus momentos difíciles.

*Sea amigable y positivo*

No tema mostrar a otros que usted se preocupa por ellos. Busque las cosas buenas de ellos y felicítelos sinceramente. Si usted hace que otros se sientan bien de sí mismos, se sentirán bien acerca de usted. Si se preocupa para que los demás la pasen bien, usted la pasará bien. No siempre tiene que hablar sobre sus problemas, aún dentro de su grupo de apoyo. Invierta energía hablando sobre sus fortalezas y sus éxitos en lugar de sus problemas. Cuando se atreve y actúa felizmente ante los demás, ellos responderán de la misma manera.

Considere la historia del hombre que estaba sentado a las puertas de la ciudad. Un día se le acercó un viajero y le preguntó si esta era una ciudad amistosa. El hombre le preguntó al viajero, "¿Cómo era el pueblo del que viene?" El viajero respondió, "No era muy amistoso. La gente solamente se interesaba por sí misma". El hombre le respondió, "Bueno, este pueblo es igual. No va a gozar su estancia aquí". Así que el viajero siguió su camino hacia el siguiente pueblo. Más tarde otro viajero se acercó al hombre que estaba a las puertas de la ciudad y le preguntó cómo era el pueblo. "¿Cómo era el pueblo de donde viene?" le preguntó al hombre. El viajero le respondió, "Era un pueblo muy amigable. La gente se preocupaba por los demás y se ayudaban entre sí". El hombre le contestó, "Entonces gozará su estancia aquí porque este pueblo es igual". Esta historia ilustra que recibimos lo que damos. Si somos introvertidos y no nos extendemos y no amamos y no ayudamos a los demás, no recibiremos mucho a cambio. Pero cuando nos extendemos hacia los demás y mostramos amor e interés, recibiremos lo mismo a cambio.

*Deje de necesitar la aprobación constante de los demás*

Yo solía sentir que necesitaba el amor y la aprobación de todo el mundo todo el tiempo. Cuando no sucedió, sentía que había fallado. Me molestaba si alguien en la misma habitación estaba molesto. En las reuniones sociales sentía que era mi deber tener a todos

contentos y me metía en medio de los conflictos que no eran míos en un esfuerzo por apaciguar los ánimos. Ahora me doy cuenta que nadie tiene la aprobación de todos a la vez. Ahora trato de encontrar el balance apropiado entre ser honesto conmigo mismo y ser sensible con los demás. Si recibo su aprobación, bien. Si no, no siento que fallé porque me doy cuenta que ellos tienen sus perspectivas y preferencias, y yo las respeto.

Reconozca que no siempre podrá dar gusto a todos siempre. Al principio de mi carrera, mi jefe compartía conmigo su consejo sobre cómo ganar a amigos e influir en las personas. El dijo, "Trata de dar un poco de gusto a todos y no vayas a ofender mucho a nadie". Sea feliz y viva en congruencia con sus valores internos y no se preocupe si ello no hace feliz a los que le rodean. Trate de ser lo mejor de sí y muestre interés por los demás, pero reconozca que a algunas personas les gustará y a otras no.

*Venza la ira*

En su intento por reparar y fortalecer relaciones, tal vez encuentre que entre algunas de ellas hay asuntos pendientes. Si encuentra ira u hostilidad, tal vez necesite perdonar y seguir adelante con su vida. Algunas personas piensan que han solucionado los problemas en los que hay ira cuando los reemplazan con un respetuoso silencio. Si siente que no le afecta, tal vez necesite dar marcha atrás de esa apatía y empezar a sentir las emociones de nuevo, trabajarlas y llegar a una reconciliación. El ignorar los problemas no los hace desaparecer. Tal vez necesite que su terapeuta lo ayude para asegurarse que manejará su ira de manera apropiada y dará fin a la situación.

*Aprenda a aplicar su experiencia*

A veces aprendemos habilidades específicas para relacionarnos pero tenemos dificultad para saber cómo aplicarlas en otras situaciones. Podremos aprender a relacionarnos bien con los hombres en nuestro grupo de apoyo, pero no reconocemos que podemos usar esas mismas habilidades para relacionarnos con los

hombres en nuestro trabajo. Si tiene dificultad para relacionarse con los hombres en su trabajo, vea de qué manera se relaciona con los hombres de su grupo de apoyo y pregúntese si puede transferir esas mismas habilidades al ambiente laboral. Tal vez pueda decir a los hombres en su grupo de apoyo que los ama, pero se le dificulta mostrar sus sentimientos de interés en el trabajo. Puede que no desee llegar y decirle "te amo" a los hombres en su trabajo, pero puede decir, "Lamento que tu esposa esté enferma. Debe ser muy difícil para tí".

*Aprenda a gustar de sí mismo y a estar consigo mismo*

El primer paso para tener relaciones con otros es aprender a amarse a sí mismo. Si no goza estando a solas consigo mismo, tal vez otras personas no gocen al estar con usted. Ed Hurst dijo, "Me he dado cuenta en los últimos años que prefiero estar a solas a diferencia de hace unos años. En ocasiones, es porque he llegado a ser mi propio amigo. En otras ocasiones, es nada más para reflexionar. Para mí, este es un momento para estar conmigo mismo y con Jesús. Aun cuando ese momento no sea de oración formal, es el momento cuando analizo mis pensamientos y le pregunto a Él lo que piensa de todo lo que yo he pensado y planeado".[239]

*Aprenda a dar de sí mismo en sus relaciones*

Es difícil mantener relaciones si usted siempre está obteniendo pero nunca dando de sí mismo. Las relaciones adultas sanas son mutuamente benéficas, de dar y recibir, donde las personas se tratan entre sí como iguales. No espere dar solamente cuando recibe. Piense en lo que puede dar sin esperar recibir nada a cambio. Dado que la gente practica la reciprocidad de diferentes maneras, usted se sentirá frustrado si espera que siempre sea igual. Si hace que otros se sientan bien consigo mismos, entonces se sentirá bien consigo mismo. Cuando conozca a alguien, trate de determinar lo que él o ella necesita, luego satisfaga esas necesidades lo mejor que pueda.

Una buena manera de crecer es ayudar a otra persona a crecer. Sea el fuerte para aquellos que son más débiles que usted. En lugar

de siempre buscar a un tutor, sea el tutor de alguien. Sea para ellos la clase de hombre que usted hubiera deseado conocer cuando se sentía mal.

*Reconozca y evite las relaciones dependientes*

Un concepto equivocado muy común es que la dependencia es amor. A diferencia del amor, la dependencia se da cuando usted requiere a otra persona para su supervivencia. La dependencia va más allá de la necesidad normal de amistad e intimidad. Es una obsesión con otra persona, donde usted no puede funcionar sin él. Usted necesita reafirmación constante por parte de él, constantes muestras de afecto y grandes cantidades de tiempo.[240] En su libro *The Road Less Traveled (El camino menos transitado),* M. Scott Peck explica que las personas en las relaciones dependientes "están tan ocupadas buscando ser amadas que no les queda energía para amar". Explica que "toleran la soledad muy mal. Debido a su falta de seguridad no tienen un sentido real de la identidad y se definen a sí mismos solamente por sus relaciones".[241] Dos personas dicen que se aman "solamente cuando son capaces de vivir sin el otro pero que *escogen* vivir el uno con el otro".[242] Tal vez usted necesite la ayuda de un terapeuta para vencer la relación dependiente.

*Reconozca y evite las relaciones codependientes*

En su libro *Codependent No More: How to Stop Controlling Others and Start Caring for Yourself (Ya no más codependiente: Cómo dejar de controlar a otros y comenzar a cuidarte a ti mismo),* Melody Beattie describe a una persona codependiente como "aquel que permite que el comportamiento de otra persona le afecte y que está obsesionada por controlar el comportamiento de esa persona".[243] Si usted está obsesionado por controlar el comportamiento de otra persona, o si alguien más está obsesionado por controlar su comportamiento, entonces es una relación codependiente. Tengo un amigo que tiene a una madre controladora y que no es feliz a menos que esté involucrada en cada aspecto de la vida de mi amigo. Para salir de sus problemas de identidad, tuvo que

confrontar a su madre acerca de su influencia controladora. Tuvo que cortar el cordón umbilical para ayudar a su madre a ver cómo su control lo afectaba de manera negativa. Este fue un proceso difícil, pero muy compensador para él.

*Reconozca y evite las amistades obsesivas*

Cuando usted siente la necesidad de estar con alguien, es fácil que se vuelva obsesivo con sus amistades. Las relaciones obsesivas están marcadas por celos, afán de poseer y exclusividad. Si usted está preocupado por un amigo y no puede hacer planes sin incluirlo, tal vez necesite "soltar la reata" antes de que pierda a este amigo. Aprenda a mantener sus amistades dentro de los límites de la moderación.

Yo solía buscar al amigo perfecto que pudiera satisfacer todas mis necesidades. Por alguna razón pensaba que tenía que ser una amistad de todo o nada y me ponía celoso si mi mejor amigo sostenía amistad con otros hombres. Más tarde aprendí que no debía esperar satisfacer todas mis necesidades en un solo hombre. Necesité fomentar amistades con varios hombres para satisfacer todas mis necesidades. Si pongo en una sola canasta todos mis huevos emocionales, me estoy preparando para una herida devastadora cuando esa persona no cumpla con todo lo que yo esperaba de él. Es preferible buscar amor y afirmación en varias personas. Cada uno puede ofrecerme lo que sea capaz de darme, y a la vez yo pueda darle lo que sea capaz de ofrecerle.

Si usted trata demasiado de relacionarse con otra persona, podrá darse cuenta que su identidad de perderá. Es común que los hombres que están desesperados por relacionarse con otros hagan a un lado las diferencias y observen solamente las similitudes. Cuando asistía a mis grupos de apoyo no puedo contar el número de veces que escuchaba comentarios como "Somos iguales". "Pensamos igual". "Nos gustan las mismas cosas". "Somos compañeros de alma". Cuando estaba más desesperado por relacionarme con otros, me di cuenta que hasta modificaba mis gustos para igualarlos a los de la persona con quien estaba tratando de relacionarme. Cuando a uno de mis amigos no le gustaban las galletas con pasas, yo dejé de

comerlas y empecé a detestarlas. Fue años más tarde cuando me di cuenta que *en verdad* me gustaban las galletas con pasas y empecé a comerlas de nuevo. Si usted se encuentra atrapado en una relación dependiente, controladora u obsesiva, tal vez necesite la ayuda de un terapeuta para comprender y desenredar la situación.

Para comprender mejor los problemas de la dependencia, la codependencia y las obsesiones, lea el folleto *Emotional Dependency: A Threat to Close Friendships (La dependen emocional: Un peligro para las amistades íntimas),* por Lori Thorkelson Rentzel (disponible por medio de Regeneration Books, (véase la sección de Organizaciones en este libro.)

*Sálgase de su zona tranquila*

El iniciar relaciones no siempre es fácil. Aun cuando usted pueda temer en ocasiones, tenga el valor para trabajar en esta área. Recuerde que *todos* los hombres tienen cierto temor a las relaciones nuevas y cierta dificultad para mantener las ya existentes. Tal vez necesite extenderse y esforzarse con sus compañeros de trabajo y con hombres en su barrio para fortalecer su relación con ellos. Pase más tiempo platicando con ellos y sea más amistoso con ellos. Siempre debe sentirse un poco incómodo al extenderse y esforzarse a hacerlo.

Un domingo en la reunión del sacerdocio, cuando pasaron la hoja para que se registraran los hombres que podían ayudar en la guardería, escribí mi nombre porque vi que Esteban ya había escrito el suyo. Siempre había querido conocer mejor a Esteban y pensé que esta sería una oportunidad para interactuar. Me esforcé para hacerlo.Me animé y traté de tener una conversación con él, pero él respondió muy poco. Aun cuando no tuvimos una relación entonces, la experiencia fue un éxito para mí debido a que me di cuenta que él también se encontraba tan incómodo como yo cerca de otros hombres. Esto me dio la confianza que necesitaba para relacionarme con otro hombre en el barrio de quien me hice un buen amigo.

### *Use la intimidad de manera apropiada*

La intimidad involucra una cercanía en las relaciones y el compartir del verdadero yo de la persona. Para que dos corazones se unan, los afectos deben ser compartidos. Al desarrollar relaciones sanas, es importante que comprenda los principios correctos de la intimidad física y emocional.

#### La intimidad física

Todos los hombres tienen necesidades emocionales básicas de afirmación, afecto, atención y aprobación. Si estas necesidades no fueron satisfechas mientras usted crecía, se crearon faltantes y de manera instintiva ha buscado formas de satisfacer estas necesidades emocionales, las cuales en algún punto se convirtieron en necesidades sexuales. Ahora la solución es salir de estos sentimientos sexuales, pero no al punto de la indiferencia emocional. Necesita encontrar maneras de expresar apropiadamente su afecto.

Esto es difícil porque el afecto de los varones es limitado en la cultura contemporánea de muchos países. Mientras que las mujeres pueden abrazarse al saludarse, los hombres de muchos países solamente se dan la mano. Dos mujeres pueden tomarse de la mano en determinados momentos emotivos, mientras que generalmente es considerado un tabú en muchos países que dos hombres hagan lo mismo. Para algunos hombres, esta intimidad a distancia del brazo puede ser suficiente para sus necesidades, mientras que otros desearían expresar mayor afecto, mas las normas culturales lo impiden. Es interesante notar que cuando las defensas de los hombres están débiles (como cuando han bebido mucho) o cuando están muy animados (como cuando su equipo ganó un partido de fútbol), se abrazan, se tocan y se propinan puñetazos. Las normas culturales dictan mucho de lo que hacemos.

Al viajar por diferentes países es fácil notar las diferentes normas culturales que dictan la expresión física de intimidad. En algunas culturas, los hombres se muestran más afecto el uno al otro

saludándose con un beso o tomándose de las manos. Estas costumbres les permiten a los hombres satisfacer más fácilmente sus necesidades de afecto físico y de afirmación de parte de otros hombres. En algunos países los hombres pasan mucho tiempo juntos en actividades con sus amigos. Para ellos no es un tabú social tocar a otro hombre, tomarse de las manos en ciertos momentos emotivos, o caminar por la calle con el brazo en los hombros de otro hombre. Este nivel de camaradería es muy sano si se maneja apropiadamente. Puede ser útil para usted distinguir entre las normas culturales y las normas de castidad del evangelio que son las mismas en todas las culturas.

Cuando yo empecé a observar a otros hombres en mi oficina, me sorprendí cuando me percaté que yo era el hombre con menos contacto físico en la oficina. Me di cuenta que los hombres solían tocarse unos a otros y traté de seguir su ejemplo.

## Intimidad emocional

La intimidad emocional incluye el compartir su verdadero yo y aumenta a medida que usted se abre y comparte de sí mismo a los demás. Debido a la vergüenza de sus atracciones, ha aprendido a esconder su verdadero yo de otros, y tal vez de sí mismo. Pero una vez que comprende y aprecia quién es, debe compartir esa persona con otros. Cuando lo logra, entonces la otra persona a su vez lo podrá apoyar. La vida y el amor no tienen sentido si no se comparten, y los hombres que aprenden a abrirse hacia otros son más sanos emocionalmente.

Mi amigo Tomás describe lo que sintió cuando empezó a abrirse a los amigos: “Por primera vez en mi vida ya no me sentí inaceptado porque comprendí que las personas podían saber todo acerca de mi y seguir siendo mis amigos. De hecho, al compartir los sentimientos más profundos, gané a algunos de mis mejores amigos; y continúo buscando estas relaciones. Parece ser que el valor y el impacto de la amistad es directamente proporcional a la inversión emocional que yo haga. Entre más comparto y confío, recibo lo mismo con creces—y creo que hay más valor en esa simple verdad que en la

mayoría de las cosas que aprendí en el colegio o desde entonces".

Cómo satisfacer sus necesidades de intimidad

No todas sus necesidades de intimidad serán satisfechas a la perfección; habrá decepción. No se desanime y deje de hacer el intento por iniciar relaciones porque el desánimo no significa rechazo. Tenga confianza en el hecho de que otros hombres le den de su tiempo aún cuando usted desee que le prestaran más atención o hubiera señas verbales de afecto. Aprenda a aceptar sus formas intangibles de afirmación. Recuerde que la mayoría de los hombres se relacionan *al hacer* cosas en lugar de *hablar* de cosas. Si otro hombre pasa tiempo con usted haciendo cosas, reconozca que está diciendo que usted vale la pena para pasar el tiempo en su compañía. Sus sonrisas pueden significar lo mismo que un abrazo. Para entender mejor cómo se expresan los hombres, puede leer el libro *Los hombres son de Marte; las mujeres son de Venus* de John Gray.

**El Padre Celestial y Jesucristo**

Aun cuando tenemos una variedad de amigos, muchos de nosotros buscamos a un amigo especial con quien tener una relación profunda y significativa. Anhelamos a un amigo que nos crea y que confíe en nosotros—alguien que nos comprenda y acepte y no nos rechace aun cuando conoce nuestros secretos más oscuros. Muchos de nosotros buscamos a un amigo entre las personas que vemos todos los días, pero raramente estamos concientes de que ya tenemos a dos amigos que están esperando y están dispuestos.[244] Uno de ellos es su Padre Celestial y el otro es su hermano Jesucristo. Su Padre Celestial ya conoce sus secretos oscuros y lo ama. Jesucristo se preocupa tanto por su dolor que dio Su vida para encargarse de las consecuencias de sus pecados.

Su Padre Celestial desea que haga lo que es correcto para que pueda ser feliz. Su amor incondicional por usted no cambia de día a día dependiendo si comete o no errores ese día. Él *siempre* respeta Su palabra y a diferencia de otras relaciones que usted puede tener,

Él *siempre* estará ahí para usted. Usted es el único que puede fallar en esta relación. No hay necesidad para separarse defensivamente de Él porque Él nunca le hará daño. Es la relación más segura que puede tener. Obtenga apoyo y fortaleza de Él. El élder Richard G. Scott explicó, "Tu padre Celestial y su Amado Hijo te aman con amor perfecto, y no te exigirán pasar un solo momento más de dificultad que los indispensables para tu beneficio o el de tus seres queridos".[245] Alma enseñó, "deja que los afectos de tu corazón se funden en el Señor para siempre" (Alma 37:36). Usted no puede fundar una relación sin hablar e interactuar con la otra persona. Si desea una relación personal y emocional con Dios, debe pasar tiempo hablando e interactuando con Él. Puede hacerlo al orar y escuchar. El presidente Howard W. Hunter explicó, "si la oración es solamente un llanto espasmódico en los momentos de crisis, entonces es puro egoísmo, y consideramos a Dios como el reparador o una agencia de servicio que nos ha de ayudar solamente en nuestras emergencias".[246] El presidente David O. McKay dijo, "Cuando oramos debemos ser concientes que hay algo en nosotros que es divino, lo cual es una parte del Infinito, lo cual es la creación de Dios, y hasta que podamos sentir esa armonía con el Infinito, no conoceremos el poder de la oración".[247] Si se toma el tiempo para orar sinceramente con el deseo de conocer y amar a Dios, llegará a conocerlo y a saber que Él lo ama. Tal vez desee leer el discurso de conferencia del élder Richard G. Scott, "Cómo reconocer las respuestas a las oraciones," (*Liahona,* enero de 1990, págs. 31-33). Recuerde que su meta a largo plazo no solamente es vencer sus problemas homosexuales, sino llegar a ser como su Padre Celestial. El primer paso en ese proceso es llegar a conocerlo a Él y Sus atributos de lealtad y amor incondicional.

**Su padre**

Es muy común que los hombres que experimentan atracción homosexual tengan malas relaciones con sus padres. Aún si un padre y su hijo se llevan bien, puede ser que no se conozcan tan bien o no les guste mucho estar juntos. Es importante que un joven tenga una relación emocional sana con su padre. Aún si el hijo es un adulto,

esas necesidades de la juventud pueden seguir existiendo y el mejorar la relación con su padre puede ayudar a satisfacer algunas de esas necesidades. Aún si ha aprendido a satisfacer tales necesidades a través de otro varón, tal vez desee arreglar las cosas con su padre para componer de una vez ciertos asuntos pendientes. Si usted y su padre han desarrollado una separación defensiva entre sí, necesitan comprender estos mecanismos defensivos antes de desarrollar una mejor relación. (Para aprender más acerca de la separación defensiva, léase *Homosexuality: A New Christian Ethic (La homosexualidad: Una nueva ética cristiana)* de Elizabeth R. Moberly.) El reconciliar la relación entre padre e hijo puede requerir perdón de ambas partes y aceptación del uno y del otro. De la misma manera en que usted desea que su padre reconozca su valor, necesita respetarlo y honrarlo a la vez.

Si su relación con su padre es débil, trabaje diligentemente y en forma gradual para fortalecerla. Si no tiene el hábito de abrazarlo, empiece poco a poco para que no lo asuste y lo aleje. A medida que yo estaba acercándome a mi padre, recuerdo un incidente cuando salía yo de su casa un domingo después de la comida. Después de abrazar a mis hermanas me acerqué a mi padre y le di un abrazo. No fue sino hasta que lo abracé que me di cuenta que antes de esa ocasión yo solamente lo saludaba de mano. De hecho, no recuerdo la última vez que nos habíamos abrazado. Él se quedó tenso y no puso sus brazos alrededor de mi espalda. Fue incómodo para los dos, pero me alegro de haberlo hecho, porque fue el principio de una relación que ha mejorado. Actualmente estamos más unidos que nunca y los abrazos son naturales y frecuentes.

## Su madre

Es importante tener una buena relación con su mamá. Si existen dificultades en la relación, trabaje en ello para mejorarla. Si su mamá es controladora, tal vez necesite confrontarla y hablar sobre su influencia controladora y ayudarla a ver de qué manera tan negativa lo afecta.

## El reconciliarse con sus padres

Si se ha separado defensivamente de sus padres, tal vez necesite entender sus mecanismos de defensa antes de establecer una conexión con ellos. Para comprender más acerca de la separación defensiva, lea *Homosexuality: A New Christian Ethic (La homosexualidad: Una nueva ética cristiana)* de Elizabeth R. Moberly. Su terapeuta también le puede guiar mientras se encuentra enfrentando estos problemas emocionales. Para reconciliarse con sus padres, perdónelos y acéptelos por lo que son. Quizá el déficit que experimentó en su niñez no fue una elección consciente de parte de ellos. Si guarda rencor, deshágase de este sentimiento. No le hace bien y en cambio sí lo perjudica. Reconozca el valor de sus padres. Si desea que ellos se interesen en usted, entonces muestre interés en ellos. Esto puede abrir nuevas líneas de comunicación y emociones que pueden ser compartidas en un nivel más profundo. No trate de cambiar a sus padres. Acéptelos y hónrelos por ser quienes son. Tenga compasión por ellos por el dolor que han experimentado. Aprenda a relacionarse con ellos como un adulto y no como un niño.

## Su esposa

Si está casado, puede ser tanto una bendición como un reto. Es una bendición porque tiene a una compañera que le ama y que puede ser un apoyo para usted. Es un reto adicional porque tiene que preocuparse por su esposa y tal vez sus hijos mientras trabaja en sus problemas, lo cual puede tomar mucho tiempo y energía en su terapia individual, terapia de grupo, reuniones de grupo de apoyo y en la lectura de libros. En ocasiones, estas obligaciones pueden ser abrumadoras, pero en lugar de considerar a su familia como una carga, véala como una fortaleza. La verdad es que necesita a su familia tanto como necesita interactuar con otros hombres. Necesita mantener su vida balanceada. A medida que trabaja en sus nuevas relaciones con otros hombres, necesita poner atención a su esposa y a su familia. Las siguientes ideas le pueden ayudar a darles prioridad. (Si no está casado, considere de qué manera las siguientes

ideas se pueden aplicar a sus padres o a otros miembros de su familia).

*Mantenga a su esposa informada acerca de lo que está haciendo.* Ayúdela a entender por qué usted necesita involucrarse en tantas reuniones y por qué necesita tanto tiempo para interactuar con otros hombres. Explíquele de qué manera lo ayudará a ser un mejor esposo y padre. Aun cuando no puede divulgar los detalles confidenciales de las cosas que se tratan en las reuniones de grupo, hágala saber a grandes rasgos lo que sucede ahí. Ayúdela a sentirse parte de lo que usted hace. Ella necesita comprenderlo y confiar, y eso se obtiene con la información. Si no tiene idea de lo que usted habla y lo que hace, seguramente sus temores se multiplicarán. Pero cuando ella entiende lo que está haciendo y por qué, puede ser un apoyo al animarlo a ir a las reuniones. También, si conoce las cosas en las que está trabajando, puede apoyarlo y animarlo mejor.

*Considere de qué manera su esposa se afecta por sus problemas.* ¿Cuáles son sus necesidades? Usted no es el único atravesando dificultades debido a sus atracciones. Tome en cuenta las necesidades de su esposa y sea tan considerado con ella como desea que ella lo sea con usted. Puede ser que ella se sienta herida y rechazada debido a sus atracciones hacia otros hombres y tal vez sienta que ella es la culpable. Aún cuando ella comprende los problemas intelectualmente, tal vez dentro de ella sienta que hay algo que pudo haber hecho. Puede ser que sienta que pudo haberse visto más atractiva física o emocionalmente, en cuyo caso ella necesita seguridad de parte suya de que es muy femenina y tiene gran valor. Puede ser que se sienta traicionada en el matrimonio, especialmente si usted se ha involucrado sexualmente con otros. ¿Le ha dicho específicamente que lamenta que se sienta herida? Tal vez necesite hacer un esfuerzo extraordinario para restablecer su confianza en usted y esto puede dificultarse cuando usted atiende muchas reuniones fuera de casa. Tal vez necesite dar mucha información acerca de sus actividades de manera que no haya ninguna duda en qué lugar se encuentra. A medida que asiste a las reuniones y recibe terapia, empezará a comprenderse a sí mismo y encontrará diferentes maneras para enfrentar sus problemas. Tal vez

su esposa necesite el mismo tipo de ayuda para poder resolver sus sentimientos, heridas y dudas. Tal vez ella también necesite terapia y desee unirse a un grupo de apoyo para esposas.

*A medida que se abra usted emocionalmente ante otros hombres en su grupo, aplíquelo también con su esposa y familia.* Esté abierto y disponible emocionalmente para ellos. Cuando esté con ellos, dé a su esposa y a su familia toda la atención que se merecen. Debe estar con ellos tanto emocional como físicamente y hacer que ese tiempo con ellos valga mucho. Recuerde que su relación con ellos es una relación de convenio.

*Sea un buen padre para sus hijos.* Me he dado cuenta, a medida que interactúo como padre con mi hijo, que no solamente satisface sus necesidades, sino que me ayuda a mí de dos maneras. Primero, me siento reafirmado en mi papel como padre siendo para él el tipo de padre que siempre quise yo. En segundo lugar, cuando juego con él, puedo revivir mi niñez de manera vicaria por medio de él y sentir por medio de él la conexión con mi padre que no sentí cuando yo era un niño.

*No compare su relación con otros hombres con la relación con su esposa.* Las necesidades y las afirmaciones que usted recibe son diferentes. Debido a que estas nuevas relaciones con otros varones satisfacen necesidades que no satisfizo por mucho tiempo, pueden ser muy compensadoras y algunos hombres las confunden al pensar que estas relaciones son más importantes que su relación de matrimonio. Algunos hombres en su grupo de apoyo podrán relacionarse con sus sentimientos mejor que su esposa, simplemente porque son hombres, porque ellos están pasando por las mismas experiencias que usted y porque usted comparte más información con ellos. Aprecie a sus amigos, pero no permita que ellos tomen prioridad sobre su esposa. Recuerde que su esposa siempre estará ahí para usted y usted está en una relación de convenio con ella que simplemente no se puede ignorar. Algunos hombres también tratan de comparar las relaciones sexuales con los hombres con las experiencias sexuales que han tenido con sus esposas. Esta es una comparación injusta e innecesaria. Dado que el sexo ilícito con un hombre es amor falso, Satanás está ansioso para ver que esa relación

sea intensa y parezca satisfactoria. Pero como las drogas ilegales, produce un sentimiento de éxtasis anormal que no perdura.

**Si aún no tiene una esposa**

Si aún no está casado se preguntará si lo hará algún día. Aun cuando el matrimonio es una meta importante, no la convierta en su meta inmediata. Al hablar en una conferencia general, el presidente Gordon B. Hinckley aconsejó, "El matrimonio no debe considerarse como un paso terapéutico para resolver problemas como las inclinaciones o prácticas homosexuales, las cuales primeramente deben solucionarse y vencerse, tomando la decisión firme e inquebrantable de nunca más volver a semejantes prácticas".[248] El casarse *no* le resolverá sus problemas homosexuales actuales y en mucho casos solamente los intensifican. Trabaje para resolver sus problemas inmediatos y en desarrollar un sentido de seguridad de sí mismo y una identidad varonil.

Aún si el matrimonio no parece una opción para usted ahora, mantenga una actitud abierta al respecto. Conozco personalmente a varios hombres que pensaron que nunca se casarían en esta vida. Con el paso de los años, resolvieron sus problemas homosexuales, se sintieron más atraídos hacia las mujeres y llegó el día en que se casaron y actualmente está criando felizmente a una familia. Brad escribió, "A medida que aumenta mi autoconfianza, y mis relaciones con mi padre y otros hombres mejora, las atracciones sexuales hacia otros hombres continúan disminuyendo en su intensidad. Actualmente me siento cada vez menos atraído hacia otros hombres, al acostumbrarme estar con ellos. Se empieza a desarrollar un curioso interés en las mujeres. Es un fenómeno nuevo en mi vida, extraño e interesante de experimentar, a medida que camino adelante con la fe como mi guía. Ahora las mujeres se han convertido en lo desconocido y la atracción siempre aparece en busca de lo desconocido."[249] No se case hasta sentirse listo, y si escucha al Espíritu Santo, entonces sabrá cuándo es el momento correcto.

## Otros hombres

Todo hombre tiene necesidades emocionales y sociales legítimas que deben ser satisfechas por medio de relaciones amorosas y reconfortantes con otros hombres. Elizabeth Moberly escribió, "La homosexualidad es el tipo de problema que necesita resolverse por medio de relaciones. La solución a las deficiencias del mismo sexo deben buscarse por medio de una o más relaciones no sexuales con miembros del mismo sexo….Es la provisión de buenas relaciones no sexuales que ayuda a satisfacer necesidades no satisfechas con personas del mismo sexo, sanar defectos en la capacidad de relacionarse y de esta manera, seguir adelante con el proceso sanador".[250] Las relaciones o los contactos sociales con las mujeres no son la solución a sus problemas, ya que el contacto con las mujeres no hace nada para satisfacer las necesidades que se tienen hacia el mismo género. Las relaciones sanas con las mujeres deben apoyar su identidad sexual y aumentar su aprecio hacia el sexo opuesto.

En su libro *Desires in Conflict (Deseos en conflicto*), Joe Dallas escribió, "Las relaciones son su recurso más valioso. Necesita saber que usted significa mucho para alguien más, que es apreciado por sus dones y por ser como es. Debe saber que tiene personas en las cuales puede apoyarse, personas interesadas en su vida y dispuestas a ser su apoyo a medida que crece".[251] Un beneficio importante de la amistad es el efecto que tienen en la percepción que tiene de sí mismo. Pueden corregir los conceptos falsos con los que usted creció.

Todo mundo necesita a un cuate (un buen amigo). En su libro *The Hazards of Being Male (Los riesgos de ser varón),* Herb Goldberg explicó que aun cuando los hombres necesitan relaciones cercanas con otros varones, "muchos hombres han visto la necesidad de un cuate como un remanente de inmadurez o una necesidad de adolescente".[252] Pero por medio de ser más abierto y amistoso, usted puede ayudar a otro hombre a salir de su cascarón emocional y convertirse en su cuate. El Dr. Goldberg explicó, "la capacidad de

aquello que yo llamo 'tener a cuates' es una verdadera habilidad social, un área de competencia que necesita aprenderse. He escogido las palabras 'tener a cuates' debido a su connotación de juventud y espontaneidad. Esto, combinado con la madurez de la adultez contiene el potencial requerido para la máxima amistad masculina".[253] Si desea aprender más acerca de cómo desarrollar una amistad de cuates, lea *The Hazards of Being Male: Surviving the Myth. of Masculine Privilege (Los riesgos de ser varón: Sobreviviendo los mitos del privilegio masculino)* por Herb Goldberg, especialmente el capítulo nueve.

Considere las siguientes sugerencias a medida que desarrolla relaciones con otros hombres:

*No juzgue a otros hombres.* Permita a los demás la misma consideración que pide de ellos. Yo solía juzgar a otros hombres con un criterio externo (cómo se veían, cómo se vestían, cómo se comportaban) y pensé que ellos me juzgaban con los mismos estándares superficiales. Esperaba que otros hombres me rechazarían si no estaba vestido apropiadamente o si no era bien parecido. Pero me he dado cuenta que a la mayoría de los hombres no les importa si soy atractivo. Aun cuando estos criterios encajan en el mundo gay, no es así con el resto del mundo.

*No generalice cuando se trata de otros hombres.* Aun cuando haya experimentado que algunos hombres sean insensibles o despreocupados, no todos los hombres son así. Por otro lado, no espere que todos los hombres compartan su celo por desarrollar ligazones con varones. Reconozca las límites en cada persona y acepte lo que cada uno tiene para dar.

*No se sienta rechazado si los otros no reconocen sus necesidades.* La verdad es que la mayoría de los hombres no reconocen las necesidades de desarrollo personal en los demás. Usted puede haber creado una imagen externa tal que ellos sienten que no los necesita o desea. (Ahí vemos la separación defensiva de nuevo.)

*Sea verbal.* Los comentarios como "buen tiro," "excelente traje," o "te extrañamos en el juego la semana pasada" mostrarán su interés genuino.

*Diversifique*. Una manera sana de invertir financieramente es la diversificación. De esa manera, si algunas de sus inversiones no son buenas, las otras que sí son buenas lo ayudarán a salir adelante. Lo mismo es cierto con las relaciones. No todas las relaciones que usted trate de desarrollar florecerán, así que no se sienta descorazonado cuando alguna no resulta como usted deseaba que fuera. Relaciónese y trabaje en varias relaciones a la vez.

*Relaciones de grupo*

Una buena manera de facilitar el inicio de una relación con otro hombre es la de involucrarse con grupos. El primero y más fácil grupo para hacer esto puede ser su grupo de apoyo o grupo de terapia. A medida que desarrolla relaciones con estos hombres, usted ganará confianza en su habilidad para hacerlo y para mantener las relaciones y luego estar listo para conectarse con otros grupos de hombres que no luchan con atracciones homosexuales. Tal vez necesita tomar la iniciativa para encontrar grupos de hombres que se reúnen para algún propósito en el que usted esté interesado. Esto puede ser un equipo de softbol de la comunidad o del barrio, un club de lectura, un grupo dedicado a un pasatiempo especial o un grupo interesado en las computadores. Busque en el directorio telefónico o en una lista de organizaciones de la comunidad. Tal vez desee unirse a una organización de servicio como el Club Rotario o grupos que presten servicios a los desposeídos.

El grupo más importante con el que se debe involucrar es su quórum del sacerdocio. Si se siente distanciado de los hombres en su quórum, puede deberse a su separación defensiva. Si siente que ellos no se interesan en usted, puede ser porque usted no muestra mucho interés en ellos. El quórum del sacerdocio es el plan establecido por Dios para la hermandad y la unión, y es importante que usted se involucre con el quórum. Ningún otro grupo, incluyendo a su grupo de apoyo, debe tener prioridad sobre el quórum. Si su quórum no está funcionando como debe, tome la iniciativa para sugerir actividades y proyectos que unan al grupo y desarrollan buenas relaciones. Como una comunidad de santos, debemos estar "dispuestos a llevar las cargas los unos de los otros para que sean

ligeras; sí, y estáis dispuestos a llorar con los que lloran; sí, y a consolar a los que necesitan de consuelo. . . .” (Mosíah 18:8–9).

No deseche aquellas relaciones que no fructifican de inmediato. Su presencia activa en el grupo está enviando una señal. Algunos hombres pueden no responder de inmediato, pero si persevera, finalmente su inversión de tiempo y de involucramiento emocional dará sus frutos.

*Relaciones individuales*

El desarrollar relaciones con hombres en los grupos lo puede ayudar a tener el valor para desarrollar relaciones individuales. Esto puede surgir del grupo a medida que se relaciona con algunos de los hombres de manera individual o puede desarrollar relaciones con otras personas clave en su vida—miembros de la familia, su obispo, su presidente de quórum, o un hombre en el barrio o en el trabajo que esté accesible y sea receptivo. El tener una relación íntima de carácter confiable con un hombre que no experimenta atracciones homosexuales es tal vez la cosa más sanadora que puede hacer.

Para mí, el reto máximo fue de desarrollar relaciones con hombres heterosexuales hacia quienes inicialmente me sentía atraído. Sí, necesité valor para acercarme y conocerlos, pero la recompensa ciertamente bien valió la pena. A medida que comprendí el misterio de estos hombres anteriormente distantes, mis atracciones hacia ellos desaparecieron. Como Joseph Nicolosi explica, “Mientras que el apreciar la parte estética de un hombre y sus cualidades masculinas siempre puede estar presente, con el tiempo será vidente que las fantasías sexuales no tienen cabida en esta relación mutuamente respetuosa. A medida que la persona experimenta una aceptación y familiaridad mayor, con el tiempo esto se convierte en identificación y los sentimientos inicialmente sexuales disminuyen de manera natural. Este cambio de *sexual a fraternal*. . .es la experiencia sanadora esencial de la homosexualidad masculina.”[254] Yo acostumbraba desviar la mirada cuando veía a un hombre atractivo para evitar de esa manera la tentación, y creo que era necesario en el principio para poder terminar con mis ciclos compulsivos. Ahora puedo ver a hombres

atractivos y comprender el significado de lo que veo. Los veo (y a mí mismo) como un hijo de Dios y me doy cuenta que ellos pueden ser mis amigos.

Yo acostumbraba dividir a todo el mundo masculino en dos categorías: aquellos que tenían atracciones homosexuales y aquellos que no. Cada vez que conocía a alguien, trataba de adivinar en qué categoría estaban. De alguna manera pensé que necesitaba saberlo para saber si podía confiar en él y relacionarme con él. Ahora ya no es importante para mí porque puedo tener relaciones con todos los hombres.

**Ejemplos de las escrituras de buenas relaciones**

Tal vez la amistad más generoso de las que conocemos en las escrituras fue la de Jonatán y David. Jonatán fue el hijo del Rey Saúl y heredero al trono, el cual le fue dado a David. Aun cuando Jonatán pudo haber considerado a David como su rival, ellos desarrollaron la más impresionante de las amistades. El relato bíblico dice que "el alma de Jonatán quedó ligada con la de David, y lo amó Jonatán como a sí mismo" (1 Samuel 18:1). Los relatos en 1 Samuel 13–23 describen el amor que estos dos hombres sentían. El lamento de David cuando murieron Jonatán y el Rey Saúl es uno de los poemas más bellos de la Biblia (véase 2 Samuel 1).

---

**Lecturas recomendadas**

*Healing the Shame that Binds You (Cómo curar la vergüenza que le ata)* por John Bradshaw.

*Your Inner Child of the Past (Su niño interno del pasado)* por W. Hugh Missildine, M.D.

*The Road Less Traveled: A New Psychology of Love (El camino menos transitado: Una nueva psicología de amor)* por M. Scott Peck.

*Dealing with the Dad of Your Past (Enfrentando al padre en su pasado)* por Maureen Rank.

*How Will I Tell My Mother?: A true Story of One Man's Battle with Homosexuality (¿Cómo le diré a mi mamá?: La verdadera historia de la batalla de un hombre con la homosexualidad)* por Jerry Arterburn.

*Quality Friendship: The Risks and Rewards (Amistad de calidad: Los riesgos y recompensas)* por Gary Inrig.

*If the Gospel Is True, Why Do I Hurt So Much?: Help for Dysfunctional Latter-day Saint Families (Si el evangelio es verdadero, ¿por qué sufro tanto?: Ayuda para familias Santos de lo Últimos Días disfuncionales)* por Carroll Hofeling Morris.

*When Victims Marry (Cuando las víctimas se casan)* por Don y Jan Frank.

CAPÍTULO 15

# La espiritualidad

De los cientos de hombres que he conocido en los grupos de apoyo, me ha impresionado que muchos de ellos son hombres profundamente espirituales. Satanás también reconoce esta sensibilidad espiritual y trata de usarla en su contra. Trágicamente sus necesidades emocionales son dirigidas hacia los sentimientos homosexuales, los cuales los desvían de su potencial para desarrollar altos niveles de espiritualidad. Algunas veces llegan a separarse de la Iglesia y de esta manera Satanás roba el sacerdocio de los elegidos. Debido a que las huestes del infierno están luchando su batalla final, debemos ser fuertes, tener fe y acudir a los poderes del cielo.

Este capítulo trata la importancia de la espiritualidad en sus esfuerzos por resolver sus problemas homosexuales. Aborda principios básicos del evangelio tales como la fe, la expiación, el arrepentimiento y el perdón. Toca también sobre la influencia del Espíritu Santo y la de Satanás, y menciona otros temas del evangelio relacionados con su habilidad para tener éxito al ganar sus batallas.

## La necesidad de la espiritualidad

La espiritualidad juega un papel principal en su habilidad para resolver sus problemas homosexuales. Frank Worthen, un pionero en grupos cristianos que ministran a personas que sufren atracción homosexual, explicó, "Nuestro rescate de la homosexualidad viene de una Persona en lugar de un método".[255] El comprometerse con Jesucristo teniendo fe en Él es la clave para aplicar el poder sanador de la expiación en la vida. El enfrentar los problemas homosexuales lo forzará a responder a una de las preguntas básicas de la vida: "¿De dónde viene el poder para rescatarnos del pecado humano y de la confusión?"

## La fe en Jesucristo

El primer principio del evangelio es la fe en el Señor Jesucristo (véase los Artículos de Fe 1:4). El rey Benjamín declaró, "Porque a ninguno de éstos viene la salvación, sino por medio del arrepentimiento y la fe en el Señor Jesucristo" (Mosíah 3:12). ¿Cree usted que Jesucristo lo puede salvar? Si Jesucristo es poderoso para salvarlo, ¿lo puede cambiar? Con fe, Cristo puede sanarlo no solamente física, sino también mental y emocionalmente. Cristo tiene el poder no sólo para transformarlo interiormente sino también para curar las heridas del pecado. El presidente Ezra Taft Benson enseñó, "No interesa lo que nos falte, las debilidades que tengamos ni nuestras insuficiencias, porque Sus dones y Sus poderes son suficientes para superar todo eso".[256] El Señor ha prometido, "y si los hombres vienen a mí, les mostraré su debilidad. Doy a los hombres debilidad para que sean humildes; y basta mi gracia a todos los hombres que se humillan ante mí; porque si se humillan ante mí, y tienen fe en mí, *entonces haré que las cosas débiles sean fuertes para ellos"* (Eter 12:27, cursiva añadida). ¡Esta es una promesa admirable! La fuente de nuestros problemas puede cambiarse para ser nuestra fortaleza y fuente de poder. El Señor dice que su gracia es suficiente para *todos* los hombres, aún para aquellos que tienen problemas homosexuales. (Para leer una excelente disertación sobre cómo el poder sanador viene mediante Jesucristo, léase el discurso de conferencia del élder Richard G. Scott "Para ser sanado", *Liahona,* julio de 1994, págs. 7–10).

El élder Richard G. Scott enseñó, "Para producir fruto, tu confianza en el Señor debe ser más fuerte y duradera que la que tengas en tus propias ideas y experiencia. Ejercer la fe es confiar en que el Señor sabe lo que hace contigo y que lo logrará por tu bien eterno aun cuando tú no entiendas cómo lo hará."[257] No hay nada que dos personas no pueden hacer si uno de ellos es Dios. El élder Robert E. Wells nos recuerda, "La paz personal y nuestro nivel de espiritualidad aumentarán al enfocarnos en estudiar y pensar acerca de Cristo cada día; al amar y agradecer a Cristo más cada día por su sacrificio expiatorio. . . .No obstante los problemas del mundo hoy

día, la paz llegará a los corazones de cada uno al seguir al Salvador".[258]

## Uncidos por Cristo

Cristo quiere ayudarnos. Él nos pide, "Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar. Llevad mi yugo sobre vosotros, y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón; y hallaréis descanso para vuestras almas; porque mi yugo es fácil, y ligera mi carga" (Mateo 11:28-30). Él nos ofrece un yugo, no para sobrecargarnos, sino para ayudarnos. Cuando usted está uncido con Cristo, significa que Él está trabajando junto con usted. Y, de hecho, cuando no tiene la fuerza para llevar su parte, Él lo hace por ambos. ¿Qué seguridad tan reconfortante! Solamente tiene que poner lo mejor de usted. Si intenta con toda su fuerza, entonces Cristo hará su parte. (Para comprender mejor este hermoso concepto, recomiendo leer el libro *Creámosle a Cristo* por Stephen E. Robinson.)

Alma, un profeta en el Libro de Mormón, enseñó, "Y él saldrá, sufriendo dolores, aflicciones y tentaciones de todas clases; y esto para que se cumpla la palabra que dice: Tomará sobre sí los dolores y las enfermedades de su pueblo. Y tomará sobre sí la muerte, para soltar las ligaduras de la muerte que sujetan a su pueblo; y sus enfermedades tomará él sobre sí, para que sus entrañas sean llenas de misericordia, según la carne, a fin de que según la carne sepa cómo socorrer a los de su pueblo, de acuerdo con las enfermedades de ellos. Ahora bien, el Espíritu sabe todas las cosas; sin embargo, el Hijo de Dios padece según la carne, a fin de tomar sobre sí los pecados de su pueblo, para borrar sus transgresiones según el poder de su redención; y he aquí, éste es el testimonio que hay en mí" (Alma 7:11–13).

## La expiación

El Diccionario de la Biblia define la expiación así: "La palabra describe el proceso de reunir aquellos que han sido apartados, y denota la reconciliación del hombre con Dios. El pecado es la causa

de esta separación, y por lo tanto el propósito de la expiación es corregir o vencer las consecuencias del pecado"[259] Jesucristo "vino al mundo. . .para ser crucificado por el mundo y para llevar los pecados del mundo, y para santificarlo y limpiarlo de toda iniquidad; para que por medio de él fuesen salvos todos" (DyC 76:41–42). En el libro *Principios del evangelio* leemos, "Al gran sacrificio que Él hizo con el fin de pagar por nuestros pecados y vencer la muerte se le llama *Expiación*; y es el acontecimiento más importante que jamás ha tenido lugar en la historia de la humanidad".[260] Debido a la expiación, toda la humanidad resucitará. La expiación también hace posible que nos arrepintamos de nuestros pecados y seamos perdonados. Cristo hizo este sacrificio por nosotros libremente debido a que Él nos ama.

Además de los pecados que cometemos, la expiación también puede compensar por las cosas que son cometidas en contra nuestra—por las heridas que suframos como resultado de los pecados o faltas de otros. De esta manera la expiación tiene el poder no sólo de sanarnos de los pecados que cometamos contra otros sino también del impacto de los pecados cometidos en nuestra contra. Puede curar toda imperfección y pena mortal sin importar su causa. No existe un problema por el cual la expiación no sea suficiente.

Una de las experiencias sanadoras más grandes para mí fue ganar una mayor comprensión de la expiación y un profundo aprecio por la misma. Para mí, comenzó todo al leer dos pequeños libros de Stephen E. Robinson: *Creámosle a Cristo* y *Sigámosle a Cristo.* Tan pequeña inversión de tiempo produjo un gran dividendo para mi futuro eterno. Es importante comprender la expiación y el papel que nosotros jugamos en ella. Tal vez también desee leer el artículo "Gloria en lugar de cenizas: La expiación de Jesucristo", por Bruce C. Hafen (*Liahona,* abril de 1997, págs. 38–48.)

## El arrepentimiento

La fe en Jesucristo conduce de manera natural al arrepentimiento. El Diccionario de la Biblia da la siguiente definición del arrepentimiento: "La palabra griega de la que se traduce denota un cambio de mente, o sea una visión nueva acerca de Dios, de uno

mismo y del mundo. Ya que nacemos a la mortalidad, el arrepentimiento quiere decir una entrega del corazón y la voluntad a Dios así como una renuncia al pecado al cual nos sentimos inclinados por naturaleza. Sin éste no puede haber progreso en las cosas pertenecientes a la salvación del alma, ya que todas las personas responsables están contaminadas por el pecado, y tenemos que ser limpiados para poder entrar al Reino del Cielo. El arrepentimiento no es opcional para alcanzar la salvación; es un mandamiento de Dios. . . ."[261]

El presidente Ezra Taft Benson enseñó que "arrepentirse significa más que limitarse a corregir o cambiar el comportamiento. Muchos hombres y mujeres en todo el mundo demuestran una gran voluntad y autodisciplina para vencer los malos hábitos y las debilidades de la carne. Pero al mismo tiempo que lo hacen no se acuerdan en absoluto del Maestro, y, a veces, hasta lo rechazan abiertamente. Aun cuando estos cambios en el comportamiento de una persona estén orientados correctamente, no se puede decir que ha habido en ellos un verdadero arrepentimiento. La fe en el Señor Jesucristo es la base sobre la cual debe cimentarse un arrepentimiento sincero y auténtico. Si en verdad procuramos alejarnos del pecado, debemos primero acercarnos a Él, el Autor de nuestra salvación".[262]

*¿De qué necesita arrepentirse?*

Joe Dallas escribió, "Usted nunca pidió tener atracciones homosexuales. Nunca decidió incorporarlas en su inventario sexual. Si se le hubiere dado a escoger, hubiera seleccionado cualquier tipo de problema antes de elegir éste. En cuanto a los conflictos que crean su homosexualidad, sabemos que tampoco los escogió. . . . Usted nunca determinó responder a ciertos eventos en determinada forma, y ciertamente no tiene nada que decir acerca de esas respuestas cuando se volvieron sexuales. Usted es, en muchas maneras, una víctima de las circunstancias. Con respecto al desarrollo de sus atracciones por el mismo sexo, usted no tiene la culpa. Dios no lo tomará como un punto en su contra. No es un pecado tener inclinaciones homosexuales. Es lo que usted *hace* con esas inclinaciones lo que lo condena o lo exalta".[263]

*Los pasos del arrepentimiento*

El libro *Principios del Evangelio* identifica los pasos del arrepentimiento como se dan a continuación:[264]

*Reconocer sus pecados.* No necesita arrepentirse de las atracciones por el mismo sexo sobre las cuales no tiene ningún control, pero sí necesita arrepentirse de las expresiones homosexuales conscientes.

*Sentir pesar por sus pecados.* El presidente Ezra Taft Benson enseñó, "La tristeza según Dios es un don del Espíritu; es un claro reconocimiento de que nuestras acciones han ofendido a nuestro Padre, nuestro Dios; es adquirir una vívida conciencia de que, debido a nuestro comportamiento, el Salvador, que estaba libre de todo pecado, Él, el más grande de todos, padeció la agonía y el sufrimiento, porque fue por nuestros pecados que sangró por cada poro. Es esa aflicción mental y espiritual que sufrimos a lo que las Escrituras se refieren cuando dicen 'los de corazón quebrantado y de espíritu contrito'"[265]

*Abandone sus pecados.* Alma aconsejó, "Sí, os digo, venid y no temáis, y desechad todo pecado, pecado que fácilmente os envuelve, que os liga hasta la destrucción; sí, venid y adelantaos, y manifestad a vuestro Dios que estáis dispuestos a arrepentiros de vuestros pecados y a concertar un convenio con él de guardar sus mandamientos. . . ." (Alma 7:15).

*Confiese sus pecados.* Hablaremos de esto más adelante en el capítulo.

*Haga una restitución.* Hasta donde sea posible, usted debe corregir cualquier error que haya cometido.

*Perdone a los demás.* Esto lo comentaremos en la siguiente sección.

*Guarde los mandamientos de Dios.* El verdadero arrepentimiento significa que no solamente debe pedir perdón por los pecados pasados, sino que está dispuesto a olvidarlos en el presente y en el futuro. Tal vez tenga pecados que son sus preferidos y que ha usado para escapar de situaciones dolorosas o para ganar cierta satisfacción temporal. Debe reconocer estos "pecados consoladores"

(¡esto si es paradójico!) y estar dispuesto a dejarlos. (Véase Alma 7:15) Cuando se arrepiente sinceramente, se vuelve a Cristo y no mira atrás. El comportamiento homosexual ya no es una opción para usted.

Para un excelente consejo acerca del arrepentimiento y el vencimiento de malos hábitos, léase el discurso del élder Richard G. Scott, "Cómo encontrar el camino de regreso" (*Liahona,* julio 1990, págs. 88–90). El libro del presidente Spencer W. Kimball, *El milagro del perdón,* también es de gran ayuda.

## El perdón

### *Pida perdón*

"He aquí, quien se ha arrepentido de sus pecados es perdonado; y yo, el Señor, no los recuerdo más" (DyC 58:42). Para mí, este es uno de los versículos más reconfortantes de las escrituras. Inspira para tener esperanza y habla del amor que nuestro Padre Celestial y Jesucristo tienen por nosotros.

El presidente Harold B. Lee explicó cómo saber cuando somos perdonados. "Si hiciéreis todo lo posible para arrepentiros sinceramente de vuestros pecados, entonces con seguridad, desearéis recibir la respuesta confirmatoria del Señor, para saber si Él os ha perdonado o no. Si en la profunda investigación de vuestra alma encontráis la paz de conciencia que buscáis, así podréis llegar a saber que el Señor os ha perdonado".[266]

### *Perdone a los demás*

El aspecto más importante de ser perdonado es perdonar a aquellos que han sido injustos con usted. Algunas habrán parecido injusticias, tal como sentir que su padre debió ser menos autoritario o que otro varón debió estar más dispuesto a aceptarlo. Otras injusticias pueden haber sido reales y causado un gran daño, tal como en los casos de violación o cualquier otro abuso. Pero sin importar la realidad o la seriedad de la injusticia, necesita perdonar porque el no otorgar el perdón puede ser un gran obstáculo en su

curación. Sin importar la realidad o la gravedad de esa injusticia, excúlpelos del castigo que usted les impondría y déjelo en manos de Dios. El Señor explicó, "Yo el Señor, perdonaré a quien sea mi voluntad perdonar, mas a vosotros os es requerido perdonar a todos los hombres" (DyC 64:10). Y advierte, "mas si no perdonáis a los hombres sus ofensas, tampoco vuestro Padre os perdonará vuestras ofensas" (Mateo 6:15). Un corazón que no perdona representa un serio problema. "Por tanto, os digo que debéis perdonaros los unos a los otros; pues el que no perdona las ofensas de su hermano, queda condenado ante el Señor, porque en él permanece el mayor pecado" (DyC 64:9).

Roderick Linton escribió, "Tener un corazón que perdona es ver el mundo con una perspectiva diferente. Es renunciar a la tendencia a juzgar, de condenar, de excluir o de odiar a alma humana alguna. Un corazón que perdona busca amar y ser paciente ante la imperfección. Un corazón que perdona entiende que todos necesitamos la expiación de Jesucristo".[267]

El presidente Joseph F. Smith enseñó, "Es de sumo perjuicio para el hombre que posee el sacerdocio y goza del don del Espíritu Santo abrigar un espíritu de envidia, de mala voluntad, de represalias o de intolerancia para con sus semejantes o en contra de ellos. Debemos decir en nuestro corazón, 'Juzgue Dios entre tú y yo, pero en cuanto a mí, yo perdonaré'. Quiero deciros que los Santos de los Últimos Días que abrigan en sus almas el sentimiento de no perdonar son más culpables y más censurables que aquel que ha pecado en contra de ellos".[268] El perdonar a otro nos libera de la ira y del desengaño. También abre el camino para que Dios nos perdone a nosotros. En lugar de culpar a otros, pregúntese lo que aprendió de esa experiencia. Finalmente, esa es la pregunta eterna más importante.

### *El perdón y la confianza*

Si usted es culpable por obrar mal, tal vez tome tiempo restablecer la confianza con su esposa, sus padres o amigos. La confianza es como una cuenta en el banco que se ha cimentado a través de los años basada en experiencias de confianza. Cuando suceden actos que despiertan la duda, usted puede confiar en el

saldo de la cuenta. Pero cuando se pierde la confianza, el saldo se viene abajo—en algunos casos hasta quedar en ceros. El perdonar significa que no tiene que cerrar la cuenta, pero sí permitirle iniciar una recuperación del saldo que con el tiempo mostrará que es digno de confianza. Para lograr esto, usted necesitará dar una explicación generosa en cuanto a sus acciones y su paradero a medida que trabaja para restablecer niveles más altos de confianza. El confiar y el perdonar son conceptos distintos. Siempre es apropiado perdonar, pero tal vez no sea apropiado confiar de inmediato

**La confesión**

Aun cuando Dios ya conoce nuestros pecados, debemos reconocerlos y admitir que tenemos problemas. El admitir los problemas y aceptar la responsabilidad por los mismos es el primer paso para resolverlos. "Por esto sabréis si un hombre se arrepiente de sus pecados: He aquí, los confesará y los abandonará" (DyC 58:43). ". . .Yo, el Señor, perdono los pecados de aquellos que los confiesan ante mí y piden perdón" (DyC 64:7). Los pecados sexuales, en particular, prosperan en la oscuridad del secreto y la negación. El primer paso hacia su libertad es sacar los pecados a la luz. La confesión demuestra humildad ante el Señor. Muestra que usted sabe que sus acciones fueron incorrectas y que está dispuesto a hacer todo lo que está de su parte para corregirlas.

La confesión es un paso necesario en el proceso del arrepentimiento. Todos los pecados deben ser confesados ante el Señor, y los pecados graves deben ser confesados al obispo o al presidente de rama. El presidente Spencer W. Kimball explicó: "La confesión de sus pecados mayores a la autoridad pertinente de la Iglesia es uno de los requisitos estipulados por el Señor. Estos pecados incluyen el adulterio, la fornicación, otras transgresiones sexuales y otros pecados de gravedad comparable. Este procedimiento de la confesión asegura el debido control y protección para la Iglesia y sus miembros, y encauza los pies del transgresor por la vía del arrepentimiento verdadero. Muchos ofensores en su vergüenza y orgullo han desahogado su conciencia, provisionalmente por lo menos, con unas pocas oraciones en

silencio al Señor y se han convencido a sí mismos de que aquello fue suficiente confesión de sus pecados. 'Pero ya he confesado mi pecado a mi Padre Celestial—insistirán en decir—y es todo cuando se necesita'. Esto no es verdad cuando se trata de un pecado mayor. En este caso se requieren dos clases de perdón para traer la paz al transgresor: la primera, de las autoridades correspondientes de la Iglesia del Señor, y la segunda, del Señor mismo".[269]

Tal vez sienta pena de hablar con su obispo acerca del comportamiento homosexual. Pero recuerde que usted no es el único pecador en su barrio y el obispo seguramente ha escuchado relatos peores que aquellos que usted le confesará. El perdón no puede obtenerse sin la confesión apropiada a las autoridades pertinentes de la Iglesia. Si participa en un grupo de apoyo y confiesa un hecho incorrecto ante el grupo, no es igual que hacer la confesión al líder apropiado del sacerdocio.

Los obispos son llamados para ser jueces comunes en Israel (véase DyC 107:72–76) y tienen el poder y los medios más allá de su experiencia personal. A los obispos se les ha dado el don del discernimiento (véase DyC 46:27). Aun cuando son hombres cariñosos que desean sinceramente hacer lo que es correcto, recuerde que también son imperfectos, seres humanos que tienen sus propias opiniones y perspectivas que han adquirido con sus experiencias en la vida. Sea tolerante y comprensivo con ellos así como usted espera compasión y comprensión de parte de ellos.

Fue una gran experiencia cuando yo admití mis problemas homosexuales ante mi obispo. Hablamos durante dos horas acerca de mis sentimientos y lo que motivaba esas atracciones. Fue asombrosamente comprensivo y estuvo dispuesto a saber más. Hablamos acerca de la identidad de género y la necesidad de relacionarme con otros varones. Me preguntó acerca de mi relación con mi esposa y me animó a que la fortaleciera. Inicialmente estaba preocupado acerca de mi terapeuta y el grupo de apoyo hasta que hablamos acerca de ello y comprendió mejor lo que éstos hacen por mí. Finalmente, durante la última media hora hablamos acerca de mis acciones. Me puso en un período informal de probación y programó entrevistas semanales conmigo. Expresó su amor por mí y

me agradeció que hubiera confesado voluntariamente. Sentí bien cuando saqué todas estas cosas de mi ser. No pude haber pedido una experiencia más provechoso.

## La influencia de Satanás

Satanás está ansioso por engañar aún a los elegidos. El cumplimiento de los tiempos también significa que el cumplimiento de la maldad está en la tierra. El élder Dallin H. Oaks escribió, [Satanás] trata de socavar el principio de la responsabilidad individual, de persuadirnos a abusar de los poderes sagrados de la procreación, de que los hombres y las mujeres dignos no se casen ni tengan hijos, y de sembrar la confusión en cuanto a lo que significa ser varón o hembra".[270] El élder Russell M. Nelson advirtió, "debemos, sin embargo, recordar que el adversario se dedica a promover un astuto plan propio con el que invariablemente ataca el mandamiento de engendrar hijos que dio Dios al marido y a la mujer; además tienta con tácticas que encierran infidelidad, falta de castidad y otros tipos de abusos del poder procreador. La banda de Satanás proclama a toda voz la libertad de elección, pero silencia la responsabilidad. No obstante, su capacidad está desde hace mucho tiempo limitada, pues él 'no conocía la mente de Dios' (Moisés 4:6)".[271]

Nos alienta el hecho de que Satanás no puede forzarnos a hacer el mal. Somos libres de escoger la cautividad y la muerte de Satanás o de elegir la libertad y la vida eterna de Dios (véase 2 Nefi 2:27). El Profeta José Smith enseñó que Satanás no tiene "poder sobre nosotros sino hasta donde se lo permitimos".[272] James E. Faust explicó, "Él no puede ejercer poder sobre nosotros a menos que se lo permitamos".[273] Debemos tener cuidado de no amistarnos con Satanás o sus mentiras; sino fijar un curso que esté dentro de la zona de seguridad.

## El Espíritu Santo

El Espíritu Santo puede ayudarlo a comprender las cosas que de otra manera no comprendería. Debe buscar al Espíritu Santo para

obtener el discernimiento para resolver sus problemas y como una guía en cada paso que dé a lo largo del camino. El presidente James E. Faust enseñó, "por el poder y el don del Espíritu Santo, podemos saber qué hacer y qué no hacer para gozar de felicidad y paz en la vida".[274] El Espíritu Santo puede ser su compañero constante (véase DyC 121:46).

Usted está librando una gran batalla en su interior. Una parte de usted quiere responder sexualmente al sentimiento homosexual dentro de usted, pero algo más adentro le recuerda los principios morales que siempre ha creído y lo devuelven al evangelio. ¿Cuál obedece? Tal vez ambos pueden hacerlo sentir bien, pero se contraponen entre sí. Esta batalla es uno de los trucos más hábiles de Satanás. Él desea que usted pierda toda esperanza pues sabe que la incredulidad lo atrapará en la problemática homosexual. Al escribir sobre la homosexualidad en *Una carta a un amigo,* el presidente Spencer W. Kimball explicó, "Existen dos fuerzas que operan en todo individuo, una es el espíritu del mal, los poderes de las tinieblas que desean esclavizar y destruir. . .La otra influencia es el Espíritu del Señor que lucha por levantar, inspirar, edificar y salvar. Si uno vive todos los mandamientos del Señor, tiene el poder para rechazar las tentaciones del diablo. Si cede al diablo, entonces se debilita más y más hasta que ya no puede lidiar con la fuerza de los poderes que lo afligen".[275] También explicó, "Ahora permitidnos aseguraros que no estáis atrapado en esta práctica profana en forma permanente si os esforzaís. Aun cuando el pecado es como un enorme pulpo que posee numerosos tentáculos que conducen a la tragedia, tiene remedio y podéis liberaros totalmente de él".[276]

Cuando esta batalla esté en su apogeo, usted debe escuchar cuidadosamente para distinguir la influencia de Satanás de la Luz de Cristo. Aun cuando los susurros de Satanás pueden parecer algo naturales, lo alejarán del evangelio, de la verdad y de la paz. Podrán proporcionarse una gratificación momentánea pero no una paz o gozo duradero. El presidente Spencer W. Kimball dijo, "Nadie. . .ha sido completamente feliz a menos que haya sido recto. Existen satisfacciones temporales y situaciones placenteras por un momento, pero la felicidad, total, permanente, solamente llega por medio de

una vida limpia y digna".[277] La mentira más grande de Satanás es que usted nació homosexual y no puede cambiar, y por lo tanto trata de conducirlo "astutamente al infierno" (véase 2 Nefi 28:21). Por otra parte, los susurros del Espíritu Santo lo elevan e inspiran esperanza. Siempre apoyarán las verdades del evangelio, y lo guiarán al gozo eterno. El arte de escuchar requiere de concentración y esfuerzo, pero bien vale la pena porque cuando se escucha al Espíritu Santo puede aprender cosas vitales para su salvación.

## Siempre hay esperanza

Moroni nos dice que la desesperación viene por causa de la iniquidad (véase Moroni 10:22) y a mayor iniquidad, mayor el sentimiento de desesperación y falta de esperanza. Una de las tácticas de Satanás es persuadir a una persona que ha transgredido a tal grado que no hay esperanza para ser perdonado. Pero siempre hay esperanza gracias al evangelio de Jesucristo "que es viva y poderosa, que partirá por medio toda la astucia, los lazos y las artimañas del diablo, y guiará al hombre de Cristo por un camino estrecho y angosto. . .[al] reino de los cielos" (Helamán 3:29–30). Somos salvos por la esperanza y el Señor Jesucristo es nuestra esperanza (véase Romanos 8:24 y 1 Timoteo 1:1).

La esperanza es un gran incentivo para el arrepentimiento. Si usted ha hecho elecciones equivocadas y se encuentra atrapado dentro de un hábito vicioso, gracias a la expiación existe una salida. El élder Russell M. Nelson dijo, "Toda persona que se determine a transitar por ese escabroso camino de la recuperación debe prepararse para la pelea más enconada de su vida. Pero bien vale la pena pagar ese precio a cambio de la vida misma. Este desafío requiere determinación, y la determinación puede prevalecer. La cura no ocurre inmediatamente después de la primera dosis de ningún medicamento. Por esa razón, las instrucciones de la receta se deben seguir con firmeza, teniendo en cuenta que a menudo se requiere el mismo tiempo para recuperarse que el que le llevó para enfermarse. Pero si estas decisiones se toman con persistencia y regularidad, pueden llegar a curar".[278]

## Viva el evangelio

La paz mental se obtiene si vive su vida en armonía con los principios del evangelio. No puede estar contento si vive de manera diferente a lo que cree. C. S. Lewis escribió, "la dirección correcta lleva no solamente a la paz sino al conocimiento. Cuando un hombre mejora, comprende más y más claramente el mal que aún permanece en él. Cuando un hombre empeora, comprende su propia maldad cada vez menos. Un hombre moderadamente malo sabe que no es muy bueno: un hombre completamente malo piensa que está bien. En realidad esto es sentido común. Usted comprende lo que es el sueño cuando está despierto, no cuando está dormido. . . .Puede comprender la naturaleza de la embriaguez cuando está sobrio, no cuando está borracho. La gente buena conoce el bien y el mal: la gente mala no conoce ninguno de los dos."[279]

## Un poderoso cambio en el corazón

Después de haber estado en terapia durante un buen tiempo, después de haber leído mucho y participado en los grupos de apoyo, sentía que había progresado bien. Me había despojado de alguna pesada carga de mi niñez, mi comportamiento estaba bajo control y crecía emocionalmente. Pero de alguna manera esto no era suficiente. Pensaba continuamente acerca de las importantes preguntas de Alma, "¿habéis nacido espiritualmente de Dios? ¿Habéis recibido su imagen en vuestros rostros? ¿Habéis experimentado este gran cambio en vuestros corazones?" (Alma 5:14). Cuando el Rey Benjamín enseñó al pueblo, ellos respondieron diciendo, "Sí, creemos todas las palabras que nos has hablado; y además, sabemos de su certeza y verdad por el Espíritu del Señor Omnipotente, el cual ha efectuado un potente cambio en nosotros, o sea, en nuestros corazones , por lo que ya no tenemos más disposición a obrar mal, sino a hacer lo bueno continuamente" (Mósíah 5:2). Yo deseaba sentirme de esa manera. Deseaba alcanzar el estado donde no tuviera más disposición para obrar mal. Deseaba un cambio en mi corazón. Así que estudié acerca de la expiación y

la gracia de Dios. Durante la terapia pueden pasar cosas magníficas, pero la curación final llega por medio del poder del Salvador.

Algunas personas conocen los principios del evangelio en la mente, pero no los sienten en el corazón. La clave para lograr cambios profundos en su vida es cambiar el evangelio de su mente a su corazón. Muchas escrituras hablan acerca del cambio que se origina en el corazón. Un cambio en la mente, tal como obtener conocimiento nuevo y cambiar sus percepciones es importante pero no tan crítico como lograr un cambio en el corazón. Una vez que comprenda las cosas en su mente, necesita sentirlas en su corazón y en su alma. Un cambio mental lo puede lograr por sí mismo, pero un cambio en el corazón se logra por Dios. Aun cuando aprender los principios del autocontrol y de comportamiento puede ser en verdad útil, la meta final es la jornada espiritual que termina con un cambio en el corazón.

El presidente David O. McKay dijo, "Ninguna persona puede resolver sinceramente que va a aplicar en su vida diaria las enseñanzas de Jesús de Nazaret sin experimentar un cambio interior. La frase 'nacer de nuevo' tiene un significado más profundo del que muchas personas le dan. Este *cambio* no puede describirse, *pero es muy real"*.[280] Para alcanzar la vida eterna debe existir un renacimiento y una transformación. Alma enseñó que toda la humanidad debe "nacer otra vez; sí, nacer de Dios, ser cambiados de su estado carnal y caído, a un estado de rectitud, siendo redimidos por Dios, convirtiéndose en sus hijos e hijas; y así llegan a ser nuevas criaturas. . . ." (Mosíah 27:25–26).

El presidente Ezra Taft Benson enseñó, "El Señor ejerce su poder desde el interior del hombre hacia fuera. Por el contrario, el mundo lo ejerce desde afuera hacia el interior". Luego continúa, "El mundo trata de reformar al hombre cambiándolo de ambiente; Cristo cambia al hombre, y éste cambia el ambiente que lo rodea. El mundo trata de amoldar el comportamiento del hombre, pero Cristo puede cambiar la naturaleza humana".[281]

El tener un gran cambio de corazón y no tener "más disposición a obrar mal, sino a hacer lo bueno continuamente" no significa que nunca más cometerá un error. Todos luchamos para vencer nuestra

naturaleza carnal. Stephen Robinson explicó, "Nuestra disposición es *buena* y la prueba es el hecho de que cuando obramos ocasionalmente de manera contraria, nos sentimos mal por ello, nos arrepentimos y regresamos a nuestro camino hacia la rectitud. Como la aguja de una brújula que gira de un lado hacia el otro pero siempre regresa al punto norte, de la misma forma son los creyentes que cometen este o ese error temporal pero siempre corrigen su curso y regresan al camino original. Esta es una clara disposición para hacer el bien. 'El poderoso cambio' es un cambio de corazón, un cambio de deseos y un cambio de disposición concerniente a nuestras metas. No es una victoria completa de la Caída o para vencer nuestra naturaleza carnal".[282]

El corazón es el sitial de sus emociones, pero también es la morada del Espíritu. Las emociones no tienen la influencia tranquilizante y directriz del Espíritu; fácilmente se vuelven carnales. Trabaje de manera que el Espíritu resida en su corazón para guiarlo y moderar sus emociones. "Echad de vosotros todas vuestras transgresiones con que habéis pecado, y haceos un corazón nuevo y un espíritu nuevo. . . ." (Ezequiel 18:31). Este es un proceso de renovación diaria para mantener nuestros corazones limpios, alineados y dirigidos apropiadamente por el Espíritu. (Tal vez desee leer "Un poderoso cambio en el corazón" por el presidente Ezra Taft Benson, *Liahona,* marzo 1990, págs. 2–7.)

En las Beatitudes leemos, "Y bienaventurados son todos los que padecen hambre y sed de rectitud, porque ellos serán llenos del Espíritu Santo" (3 Nefi 12:6). El élder H. Burke Peterson explicó, "La escritura no dice 'benditos son los rectos pues ellos serán llenos del Espíritu'. Eso es obvio. Sino que la escritura dice benditos son aquellos que quieren ser—benditos son aquellos que quieren ser, más que nada, rectos".[283] Usted puede ser lleno del Espíritu Santo—aún en medio de las dificultades.

## El orgullo

En un discurso de conferencia general, el presidente Ezra Taft Benson habló acerca del orgullo. Dijo, "El orgullo en su naturaleza fomenta la competencia. Oponemos nuestra voluntad a la de Dios.

Cuando lo hacemos blanco a Él de nuestro orgullo, es con la actitud de decir: 'Que se haga mi voluntad y no la tuya'. . . .Los orgullosos no pueden aceptar que la autoridad de Dios dé dirección a su vida. Ellos oponen sus percepciones de la verdad contra el conocimiento omnisciente de Dios. . . .Los orgullosos quieren que Dios esté de acuerdo con ellos; pero no tienen interés en cambiar de opinión para que la suya esté de acuerdo con la de Dios".[284] Explicó más adelante, "La desobediencia es esencialmente una lucha orgullosa por el poder en contra de alguien que tiene autoridad sobre nosotros. Puede tratarse de los padres, de un líder del sacerdocio, de un maestro y hasta de Dios. El orgulloso aborrece la idea de que haya alguien que esté por encima de él, pues piensa que esto rebaja su propia posición. El egoísmo es uno de los aspectos más comunes del orgullo. 'La forma en que todo me afecta a mí' es la idea central de lo que es importante para la persona: el orgullo de quién es, la autocompasión, el interés por la fama del mundo, la gratificación de los deseos personales y de los propios intereses".[285] El antídoto para el orgullo es la humildad, la mansedumbre y la obediencia. Alma nos recuerda, "Y ahora quisiera que fueseis humildes, que fueseis sumisos y dóciles; fáciles de persuadir; llenos de paciencia y longanimidad; siendo moderados en todas las cosas; siendo diligentes en guardar los mandamientos de Dios en todo momento; pidiendo las cosas que necesitéis, tanto espirituales como temporales; siempre dando gracias a Dios por las cosas que recibís" (Alma 7:23).

Un amigo mío nunca buscó la ayuda de un terapeuta porque temía que no se respetaría ser confidencial y que alguien se enteraría de sus problemas homosexuales. Su orgullo y preocupación por las apariencias externas lo detuvieron para obtener la ayuda que necesitaba para resolver sus problemas.

## Sometiéndonos al Señor

¿Acepta usted la vida en los términos del Señor o insiste que las cosas se hagan a *su* manera? El Rey Benjamín enseñó, "Porque el hombre natural es enemigo de Dios, . . . y lo será para siempre jamás, a menos que se someta al influjo del Santo Espíritu, y se

despoje del hombre natural, y se haga santo por la expiación de Cristo el Señor, y se vuelva como un niño: sumiso, manso, humilde, paciente, lleno de amor y dispuesto a someterse a cuanto el Señor juzgue conveniente imponer sobre él, como un niño se somete a su padre" (Mosíah 3:19). El ser sumiso y humilde significa que nos sometemos a los términos de Dios. Debemos entregarnos totalmente a Él. Las promesas a medias solamente resultan en éxitos a medias.

El presidente Ezra Taft Benson explicó, "Los hombres y mujeres que entregan sus vidas a Dios descubrirán que Él puede hacer más con sus vidas que ellos mismos. Él aumentará su gozo, expandirá su visión, alertará sus mentes, fortalecerá sus músculos, elevará sus espíritus, multiplicará sus bendiciones, aumentará sus oportunidades, confortará sus almas, levantará a sus amigos y les dará paz".[286]

El presidente Howard W. Hunter nos advirtió de las consecuencias si no nos sometemos al Señor. "La indiferencia al Señor o el fallar al guardar los mandamientos de Dios nos trae inseguridad, desasosiego y contención. Esto es lo opuesto a la paz. La paz viene a la persona solamente cuando se somete de manera incondicional a él que es el Príncipe de paz y que tiene el poder para dar la paz".[287]

Randy Walters escribió, "Durante varios años mi temor al rechazo me impidió pedir ayuda. Continué usando solamente mi fuerza de voluntad para tratar de vencer a mi enemigo. Estaba convencido que con vivir rectamente podría lograrlo. Sin embargo, por mucho que traté de erradicar mi [atracción por el mismo sexo], no desaparecía. Solamente después de humillarme y reconocer que no podría confiar en el brazo de la carne, recibí la ayuda que necesitaba al rendir mi voluntad a mi Señor".[288]

En oración diaria admita ante Dios que no tiene el poder para vencer sus problemas por sí solo. Pídale que le dé la ayuda adicional que necesita. Mi amigo Tomás escribió, "Creo que tenemos un amoroso Padre Celestial que está profundamente preocupado por nuestro bienestar y cuando le pedimos que nos ayude con un problema, Él nos ayuda. Esta ayuda en ocasiones puede ser frustrante, debido a que con frecuencia debemos esperar dicha ayuda

a Su manera y no a la nuestra y con frecuencia puede tomar mucho tiempo alcanzar la meta deseada. Creo que el período de espera con frecuencia es para ayudarnos a desarrollar y ejercer la fe y. . .casi siempre para darnos una experiencia de aprendizaje".

## Actividad espiritual

Sea espiritualmente activo, lo cual implica más que asistir a las reuniones. La adversidad nos puede volver complacientes y esto nos aleja de la Iglesia y de lo que es importante para nosotros, o nos hace involucrarnos y acercarnos más a las cosas de valor eterno. Lo que usted ha logrado en el pasado importa poco comparado con quién es usted hoy. Si ha cumplido una misión o ha logrado mayores cosas en el pasado, ¡felicidades! Pero, ¿qué está haciendo ahora? Si diez años después de su misión todavía está apoyándose en las experiencias espirituales que tuvo en esos entonces, pregúntese por qué no tiene experiencias espirituales ahora.

## Estudiar las escrituras

Tome en serio el consejo de leer las escrituras diariamente. Puede ser una de las cosas más útiles que usted puede hacer, no solamente para encontrar las respuestas que necesita, sino también para mantener un nivel de espiritualidad para ayudarlo a vencer las tentaciones y seguir trabajando en su plan de acción. Tome las escrituras de manera personal. Por ejemplo, piense en Juan 3:16 como sigue: "Porque de tal manera *me* amó Dios, que ha dado a su Hijo unigénito, para que si *yo* creyera, no *me* pierda, mas tenga vida eterna". O sustitúyalo con su nombre propio. "Porque de tal manera amó Dios *a Jason*, que ha dado a su Hijo unigénito, para que si *Jason* creyera, no se pierda, mas tenga vida eterna". Las escrituras se aplican a usted personalmente. Las promesas que encontramos en ellas fueron hechas para usted de manera individual. Cristo no murió solamente por los pecados del mundo, El murió por los pecados de *usted.*

## Dios nos toma en cuenta de manera individual

En su libro *Sigámosle a Cristo,* Stephen Robinson explica, "Olvidamos que Dios, en su criterio perfecto, adapta crédito y culpa para juzgar a cada individuo de acuerdo a las circunstancias. El evangelio no es un arreglo 'unitalla' en ese sentido. Dios nos coloca a todos en diferentes circunstancias en esta vida y nos juzga de manera acorde. En la parábola de los talentos, no importó si a un siervo le habían dado cinco talentos y el otro solamente dos. Lo que importó más fue lo que ambos siervos hicieran con lo que Dios les había dado. El Amo dijo *a cada uno* de ellos, 'Bien, buen siervo y fiel' (Mateo 25:21)".[289]

El Hermano Robinson también enseña la parábola de los clavadistas.[290] En este relato un clavadista en particular ganó aún cuando los otros estaban en mejor forma física. Aun cuando en el exterior parecía que los otros clavadistas ejecutaron mejor, él ganó porque había efectuado una tirada con mayor grado de dificultad. Debido a las dificultades que experimentamos en la vida, podemos sentir—como el clavadista—que nuestra puntuación es menos que perfecta, pero Dios nos bendecirá por las dificultades que tuvimos que pasar. Seremos bendecidos por tomar decisiones correctas ante las situaciones difíciles. Recomiendo que lea la parábola completa en el libro *Sigámosle a Cristo* para comprender mejor este importante concepto. A mí me ayudó a obtener la visión que necesitaba para dejar de juzgar a otros—y a mí mismo—según mi perspectiva limitada.

El élder H. Burke Peterson declaró, "Cada uno de nosotros viene a esta tierra con nuestro propio y único paquete lleno de suficientes fuerzas positivas para encarar los desafíos personales que también son parte de nuestro inventario. No debemos olvidar que el número de dones, lo mismo que los desafíos que tenemos, no nos coloca en una categoría como mejores o peores que otros. Es la forma en que *manejamos* nuestro paquete lo que hace la diferencia".[291] También explicó, "Una persona más talentosa no la hace necesariamente mejor que otra; y de la misma manera, una persona que ha recibido menos dones de parte del Señor no está menos calificada para la

deidad que otra. Recuerde, el Señor dio el mismo encomio al siervo que ganó los dos talentos como al que incrementó en cinco los talentos".[292]

## El Plan de Salvación

El élder M. Russell Ballard observó, "Las preguntas más complicadas de la vida parecerían ser aquellas que comienzan con la palabra 'por qué'. '¿Por qué es tan dura la vida' '¿Por qué hay tanto dolor, odio e infelicidad en el mundo' '¿Por qué trunca la muerte una vida joven?' '¿Por qué tienen que sufrir los inocentes?'[293] Estas son las profundas preguntas de la mortalidad y las respuestas que las satisfacen vienen solamente cuando comprendemos el plan de salvación. Alma lo llamó "el gran plan de felicidad" (véase Alma 42:8). Nosotros somos los hijos espirituales de padres celestiales con quienes vivimos antes de venir a esta tierra a recibir nuestros cuerpos de carne y hueso. Esta vida mortal también es una etapa para que seamos probados. Dado que todos cometemos errores que nos podrían impedir regresar con nuestro Padre Celestial, Cristo aceptó pagar la pena por ellos si nos arrepintimos. También Cristo hizo posible que todos fueran salvados de la muerte física y resucitaran. De esta manera continuamos viviendo y progresando eternamente.

El élder Ballard nos recuerda, "Si estamos afianzados en la comprensión correcta de quiénes somos, por qué estamos en este mundo y a dónde iremos después de esta vida terrenal, Satanás no podrá poner en peligro nuestra felicidad por medio de ninguna clase de tentación. Si hemos tomado la determinación de vivir de acuerdo con el plan de nuestro Padre Celestial, utilizaremos el albedrío moral que Dios nos ha dado para tomar decisiones basadas en la verdad revelada, y no en las opiniones de los demás ni en la manera de pensar que esté de moda en el mundo".[294]

El élder Dallin H. Oaks dijo, "Para los fieles, la espiritualidad es un lente a través del cual miramos la vida y una norma con la que la evaluamos". Nos recordó que, "Tener una mente espiritual es ver y evaluar nuestras experiencias en la perspectiva más amplia de lo eterno".[295]

## El perseverar hasta el fin

Stephen Robinson explicó, "Perseverar fielmente hasta el fin no significa simplemente 'aguantar' con éxito nuestros problemas o sufrir aflicciones con mucho aguante, aun cuando algunos han sido llamados para hacer estas cosas para poder perseverar. Ciertamente tiene poco que ver con vencer los obstáculos personales o lograr metas personales. Más bien significa *quedarse* en el reino, sosteniéndose de Cristo y de su iglesia sin alterar nuestro compromiso—sin importar nada. Tampoco 'perseverar' o 'ser fieles' significa ser perfecto o vivir desde el momento de nuestro bautismo hasta nuestra muerte sin haber pecado. . .".[296]

*Perseverar* no siempre significa *vencer*. Muchas personas no vencen las incapacidades físicas o de otro tipo en esta vida. Dios no siempre responde a nuestras oraciones fervientes retirándonos los retos. Puede ser que Dios no retire sus deseos homosexuales, pero Él estará a su lado mientras vence los deseos de la carne al aprender a controlar las acciones homosexuales.

## Los convenios

Como miembro de la Iglesia de Cristo, usted ha hecho convenios sagrados con Él. Ha tomado sobre sí el nombre de Cristo y ha prometido siempre recordarlo y guardar Sus mandamientos. Él a su vez le da su Espíritu para guiarlo y ayudarlo. Si ha recibido el sacerdocio de Dios, si ha recibido sus investiduras en el templo o está sellado en el templo, ha hecho convenios adicionales. Los convenios no se deben tomar a la ligera. Obtenemos fortaleza al hacer y guardar los convenios. Póngase como meta el ser digno de obtener una recomendación para el templo. Asistir al templo de manera regular puede ser de gran ayuda para conservar sus pensamientos limpios y permanecer enfocado en las verdades eternas.

Tal vez desee leer los discursos de conferencia "Los convenios" del presidente Boyd K. Packer (*Liahona,* enero 1991, págs. 96–99) y

"Elecciones" de Russell M. Nelson (*Liahona,* enero 1991, págs. 83–86).

**El servicio**

Una buena manera de vencer sus problemas es ayudar a otra persona a vencer los suyos. La mejor cura para el ensimismamiento es servir a otros. De hecho, es por medio del servicio a otros que aprendemos cómo amar—un elemento clave en nuestra curación. Cuando ayuda a otros, sus propios problemas no parecen tan grandes. Cuando se ofrece para ayudar a otras personas, se siente mejor emocional y físicamente. El ayudar a otros hace que se enfoque en otras personas en lugar de usted mismo. El élder Richard G. Scott enseñó, "El poder de tu ejemplo digno aumenta cuando tratas de ayudar a los que hayan caído en las redes de la transgresión y de guiarlos a un puerto seguro".[297]

Mi amigo Garrick explicó el beneficio de servir como líder de un grupo de apoyo en la organización Evergreen. "Con todas las lecciones, los libros, las sesiones de terapia, los videos y las conferencias, nada me enseñó tanto como el servicio callado que se puede dar a otros. Entre más doy, más obtengo. En lugar de ver a Evergreen como una panacea que curará mi enfermedad solamente porque ocupo una silla, llegué a apreciar a Evergreen de la misma manera que aprecio los servicios en la Iglesia: como otra oportunidad de practicar lo que significa ser cristiano".[298]

---

**Lectura recomendada**

El obtener una mayor comprensión de los principios del evangelio le dará la capacidad para hacer cambios en su vida. Aun cuando sienta que conoce bien el evangelio, le sugiero que lea el libro *Principios del evangelio* (La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, Salt Lake City, Utah, 1992, número de artículo 31110 002). Es fácil de leer, pero muy poderoso en sí mismo debido a que enseña los principios básicos en toda su simplicidad.

También son de gran ayuda muchos libros escritos por las Autoridades Generales y otros que tratan temas del evangelio.

CAPÍTULO 16

# La adversidad

Cuando enfrentamos retos en la vida, es útil mantener una perspectiva apropiada. Este capítulo explica el propósito, los orígenes y los beneficios de la adversidad y también ofrece algunas sugerencias sobre cómo manejar exitosamente nuestras batallas.

## Por qué debe haber adversidad

Las escrituras enseñan que debe haber oposición en todas las cosas (2 Nefi 2:11–14). Debe existir la maldad para comprender el bien, debe haber miseria para apreciar la felicidad y debe haber sufrimiento para gozar buena salud. Pero el solo entender que la adversidad aparecerá no la hace más fácil de enfrentar.

### *Una vida recta no garantiza una vida fácil*

El vivir una vida recta no significa que no sucederán cosas malas. Una creencia común mal interpretada entre los miembros de la Iglesia es que si tratamos con toda nuestra fuerza de vivir los mandamientos, nada malo nos sucederá. Podemos creer, si hemos sido sellados en el templo, que nuestro matrimonio será como el cielo en la tierra, o que si vivimos la Palabra de Sabiduría gozaremos de buena salud toda nuestra vida. Pero la verdad es que las cosas malas les pueden suceder a las mejores personas. El élder H. Burke Peterson explicó, "Debemos recordar que todas nuestras recompensas por hacer el bien no vienen en esta vida. Ni todas las penas por hacer el mal se cumplirán en esta vida".[299]

Lowel Bennion escribió, "El evangelio de Cristo no es un escape de la dura realidad de la vida. . . .Tanto la persona que sigue a Cristo como la persona que hace burla de Él viven en el mundo entre hombres donde operan las mismas leyes de la naturaleza. Muchas cosas le suceden tanto al santo como al pecador. El cáncer ataca el cuerpo humano sin importarle el valor espiritual o moral de una persona. . . .Los niños inocentes lo padecen, y algunos de los

cristianos más maravillosos que hemos conocido no se escapan de su ataque inclemente. La muerte. . .aparece sin discriminación. Los jóvenes cristianos que viven vidas limpias caen en el campo de batalla junto a aquellos que maldicen a Dios. Un esposo y padre joven y amado se va mientras que uno malo y temido se queda para maldecir a su esposa e hijos. En la carretera, la muerte se lleva a aquellos que son descuidados, a los soñolientos y a las víctimas inocentes sin que tenga que ver su asistencia a la iglesia, sus registros de diezmos, o su notable amor por sus semejantes. Los malos prosperan igual que los justos, y a veces más rápidamente. La prosperidad individual no es prueba que se sigue a Cristo; tampoco lo es la pobreza. . . .El vivir el evangelio de Jesucristo no tiene necesariamente como consecuencia la salud física, la ausencia de accidentes e infortunio, una vida libre del dolor y del sufrimiento, o la prosperidad y una alargada vida. De hecho, algunos que han vivido de la mejor manera posible con gran devoción, han acortado sus vidas y atraído sobre sí mismos considerable sufrimiento".[300]

El Salvador vino para curar los corazones lastimados, no para evitar que fueran lastimados. El vivir el evangelio no nos protegerá del dolor, pero es una fuente que nos ayuda a enfrentar éste. Robert L. Millet escribió, "El Salvador tal vez no nos quite nuestros problemas, y ciertamente no nos protegerá de todo dolor, pero nos dará una perspectiva y fuerza que nos ayudarán a soportarlos".[301]

*La tragedia no siempre es un castigo por el pecado*

"Al pasar Jesús, vio a un hombre ciego de nacimiento. Y le preguntaron sus discípulos, diciendo: Rabí, ¿quién pecó, éste o sus padres, para que haya nacido ciego? Respondió Jesús: No es que pecó éste, ni sus padres, sino para que las obras de Dios se manifiesten en él" (Juan 9:1–3). La tragedia no siempre viene como castigo por el pecado. Por supuesto que hay ocasiones en que nosotros causamos la aflicción en nuestra vida, y debemos aceptar la responsabilidad por ello. Pero también hay mucho infortunio que llega sin que sea nuestra culpa, y por lo tanto no tenemos derecho a culparnos. Si lo hacemos, no solamente somos víctimas del dolor o de la circunstancia desafortunada, pero convertimos una situación

mala en una peor viéndonos a nosotros mismos como gente perversa que se lo merecía. Cuando las cosas van mal, nos sentimos tentados a pensar que si hubiéramos sido más dignos o si hubiéramos tomado una decisión diferente, las cosas hubieran salido como queríamos. En su libro *When Bad Things Happen to Good People (Cuando a la gente buena le suceden cosas malas),* Harold Kushner escribió, "Un sentimiento de incapacidad o de haber errado, el reconocer que podíamos ser personas mejores de lo que somos, es una de las fuerzas detrás del crecimiento moral y del deseo de mejorar en nuestra sociedad. Un sentimiento apropiado de culpa hace que la gente trate de ser mejor. Pero un excesivo sentimiento de culpa, una tendencia a culparnos por cosas que obviamente no son nuestra culpa, nos roba de nuestra autoestima y tal vez de nuestra capacidad de crecer y actuar".[302] Por lo tanto, debemos responsabilizarnos por las cosas que son el resultado directo de errores o del pecado pero no creer que todo infortunio sea culpa nuestra o un castigo por nuestras faltas.

## Los orígenes de la adversidad

### *La adversidad contra el pecado*

Cuando suceden cosas malas en la vida, con frecuencia nos preguntamos qué podríamos haber hecho para evitarlas. Tendemos a culparnos y buscamos respuestas. "Si tan sólo hubiera sido más cuidadoso". "Si hubiera tomado una decisión diferente". Algunas cosas son el resultado de nuestras acciones y otras simplemente suceden por causa del mundo en que vivimos.

Bruce Hafen escribió, "Se podría considerar el grado de nuestra responsabilidad personal por las cosas malas que suceden en nuestra vida como una escala, la que clasifica esas cosas desde el pecado hasta la adversidad, y en donde dicho grado de responsabilidad va disminuyéndose, desde el punto más alto de uno de los extremos de la escala hasta cero en el otro. En el extremo de la escala que dice 'pecado', nosotros cargamos con una gran responsabilidad, ya que traemos plenamente sobre nosotros los amargos frutos del pecado; pero en el otro extremo, en donde dice 'adversidad', no cargamos

con ninguna responsabilidad. Tal vez nos llegue la amargura de la adversidad, como le pasó a Job, en el Antiguo Testamento, sin importar si, a sabiendas, hemos pecado o no”.[303]

| Pecado | Adversidad |
|---|---|
| Alto grado de culpa | Sin culpa |

Es importante que distingamos entre las cosas que son culpa nuestra y aquellas que no la son, porque es importante que aceptemos la responsabilidad por las cosas que son culpa nuestra. Por otro lado, es injusto que carguemos la culpa de las cosas que no son nuestra responsabilidad. A veces esto puede ser difícil de juzgar, debido a que entre ambos extremos encontramos cosas como elecciones incorrectas y juicios acelerados. En estos casos, puede ser difícil determinar cuánta responsabilidad personal debemos aceptar por el dolor que sentimos o el que causamos que otros sufran.

*Los problemas debido al pecado*

Mucho del sufrimiento en el mundo es el resultado directo del pecado. El élder M. Russell Ballard dijo, “De todas formas, gran parte de la adversidad la provoca el hombre mismo. El corazón del hombre se ha endurecido y el espíritu de Satanás controla sus hechos. Previendo el sufrimiento de nuestra época, el Salvador dijo, ‘Y el amor de los hombres se enfriará, y abundará la iniquidad’ (DyC 45:27). La violencia, la inmoralidad y otras maldades se han desatado incontrolables sobre la tierra. Gran parte de la adversidad tiene su origen en el principio del albedrío”.[304] Luego el élder Ballard explicó, “El plan de felicidad está al alcance de todos. Si el mundo lo aceptara y lo viviera, la paz, el gozo y la plenitud reinarían sobre la tierra. Si la gente de todo el mundo comprendiera y viviera el evangelio, se eliminaría gran parte del sufrimiento que existe en la actualidad”.[305]

*Los problemas debido a la naturaleza*

Muchos de los problemas que enfrentamos en la vida son el resultado natural del mundo en que vivimos. El élder M. Russell Ballard dijo, "Dios puso Su plan en funcionamiento, el cual se lleva a efecto por medio de leyes naturales que son, en realidad, leyes divinas. Como esas leyes le pertenecen, Él está obligado a cumplirlas, y nosotros también. Me doy cuenta de que, por propósitos que los mortales quizás no comprendamos, el Señor puede controlar los elementos. Sin embargo, la mayoría de las veces Él no causa que la naturaleza siga su curso, sino que lo permite. En este mundo imperfecto, algunas veces ocurren desastres naturales; el fundamento rocoso de la tierra en ocasiones se mueve o cambia, causando terremotos; ciertas condiciones meteorológicas son la causa de huracanes, inundaciones, tornados y sequías".[306]

**La expiación cura todo sufrimiento**

Con frecuencia pensamos en la expiación sólo en términos de alivio del pecado y de la culpa. Pero la expiación es más que eso. Alma enseñó que Cristo "saldrá, *sufriendo dolores, aflicciones y tentaciones de todas clases;* y esto para que se cumpla la palabra que dice: Tomará sobre sí los *dolores y las enfermedades* de su pueblo. Y tomará sobre sí la muerte, para soltar las ligaduras de la muerte que sujetan a su pueblo; y sus *enfermedades* tomará él sobre sí, para que sus entrañas sean llenas de misericordia, según la carne, a fin de que según la carne sepa cómo socorrer a los de su pueblo, de acuerdo con las enfermedades de ellos. Ahora bien, el Espíritu sabe todas las cosas; sin embargo, el Hijo de Dios padece según la carne, a fin de tomar sobre sí *los pecados de su pueblo,* para borrar sus transgresiones según el poder de su redención; y he aquí, éste es el testimonio que hay en mí" (Alma 7:11–13, cursiva añadida).

Sin importar la causa del sufrimiento, la expiación puede curar los efectos de todo dolor.[307] Cuando el sufrimiento es culpa nuestra, podemos ser limpiados por medio del arrepentimiento, y "después de hacer todo lo que podamos", puede compensar por las

consecuencias de nuestros pecados. La expiación también puede compensar por los efectos dañinos de nuestra ignorancia o negligencia y también por el dolor y el sufrimiento causados por las acciones premeditadas de los demás.

## Los beneficios de la adversidad

Si un árbol crece con mucho agua pero poco viento, desarrollará raíces superficiales, y cuando vengan los vientos este árbol caerá. También las personas pueden ser superficiales. La adversidad nos puede ayudar a desarrollar raíces fuertes. Vinimos a este mundo sabiendo que habría pruebas y adversidad y que éstas nos refinarían y nos ayudarían a desarrollar carácter y fuerza.

Uno de los sobrevivientes de la trágica compañía de carros de mano Martín, dijo, "Sufrimos más de lo que vosotros podéis imaginaros; muchos murieron de frío y hambre, pero ¿habéis oído alguna vez a algún sobreviviente de esa caravana pronunciar una palabra de crítica? Ninguno de ellos apostató ni abandonó la Iglesia, porque cada uno de nosotros venía con el conocimiento absoluto de que Dios vive, porque por medio de nuestras penurias llegamos a familiarizarnos con Él".[308]

Orson F. Whitney dijo, "Las penas que sufrimos y las pruebas que pasamos jamás vienen en vano, sino más bien contribuyen a nuestra educación, al desarrollo de virtudes como la paciencia, la fe, el valor y la humildad. Todo lo que sufrimos y todo lo que soportamos, especialmente cuando lo hacemos con paciencia, edifica nuestros caracteres, purifica nuestros corazones, expande nuestras almas y nos hace más sensibles y caritativos, más dignos de ser llamados hijos de Dios. . .No es sino a través del dolor y el sufrimiento, de las dificultades y las tribulaciones que adquirimos la educación por la cual seremos más semejantes a nuestro Padre y a nuestra Madre que están en los cielos. . .".[309]

## Cómo enfrentar la adversidad

Dado que la adversidad se nos presenta a todos, considere las siguientes ideas que nos pueden ayudar a enfrentarla.

*Reconocer que Dios lo ama*

Dios lo conoce a usted personalmente. Él conoce sus necesidades y lo ama más de lo que su capacidad puede comprender. Usted puede enfrentar la adversidad más fácilmente cuando comprende quién es usted, quién es su Padre y quién es su Salvador, y la relación que le une a Ellos. Usted escogió venir a un mundo injusto en donde sufriría. Cristo murió para expiar sus pecados. Aun cuando Cristo murió por todos nosotros, Él murió por cada uno de nosotros individualmente. Hubiera muerto por usted de haber sido usted el único. Habría sufrido en el jardín por sus pecados si éstos hubieran sido los únicos.

*Reconocer que otros lo aman*

Su familia y amigos también lo aman. Confíe en ellos. El presidente Ezra Taft Benson dijo que las huestes celestiales también están preocupadas. Él dijo que son "amigos en los cielos a quienes no recordamos pero que están preocupados para que salgamos victoriosos".[310]

*Confiar en que el Señor lleva el control*

El élder Richard G. Scott dijo, "Esta vida es una experiencia de profunda confianza en Jesucristo, en Sus enseñanzas y en nuestra capacidad, guiados por el Santo Espíritu, de obedecer las que nos darán felicidad ahora y una existencia eterna significativa y de supremo gozo. Confiar quiere decir obedecer voluntariamente desde el principio sin saber el fin (véase Proverbios 3:5–7). Para producir fruto, tu confianza en el Señor debe ser más fuerte y duradera que la que tengas en tus propias ideas y experiencia. Ejercer la fe es confiar en que el Señor sabe lo que hace contigo y que lo logrará por tu bien eterno aun cuando tú no entiendas cómo lo hará".[311]

Camille Fronk observó, "Nadie le puede decir de qué manera se desarrollará su vida, o de qué manera puede evitar el infortunio. Usted puede diseñar la vida que más desea y trabajar duramente

para lograrla. Pero me atrevería a decir que afortunadamente para usted y para mí, tal vez no salgan las cosas como las planeamos. Habrá eventos sorprendentes que nunca hubiéramos anticipado. El Señor tiene el control. Él es el alfarero. Y como resultado, tenemos vidas más ricas y más significativas. Al ver su propio pasado, podrá reconocer la guía obvia del Señor. . . .¿Por qué hemos de cuestionarnos si continuará dirigiéndonos en el futuro?"[312]

El élder Richard G. Scott explicó, Tu Padre Celestial y su Amado Hijo te aman con amor perfecto, y no te exigirán pasar un solo momento más de dificultad que los indispensables para tu beneficio o el de tus seres queridos".[313] Tal vez desee leer el discurso de conferencia del élder Scott titulado "La confianza en el Señor" (*Liahona*, julio 1996, pág. 18).

El élder Scott también dijo, "El Señor tiene un interés particular en tu desarrollo y tu progreso, el cual se acelera si le permites a Él que te dirija a través de las experiencias de aprendizaje que se presenten, ya sea que te gusten o no. Cuando confías en el Señor, cuando te dispones a concentrar mente y corazón en Su voluntad, cuando le pides que el Espíritu te guíe para hacer Su voluntad, tienes asegurada la mayor felicidad a lo largo de la jornada y el logro más satisfactorio de esta experiencia terrenal. Si cuestionas todo lo que se te pida hacer o te rebelas ante todo problema, harás que le sea más difícil al Señor bendecirte".[314]

### *Aceptar que la vida es difícil*

M. Scott Peck empieza su libro *The Road Less Traveled (El camino menos transitado)* con el siguiente pensamiento: "La vida es difícil. Esta es una gran verdad, una de las verdades más grandes. Es una gran verdad porque una vez que vemos esta verdad, la trascendemos. Una vez que sabemos con certeza que la vida es difícil—una vez que en verdad la comprendemos y la aceptamos—entonces ya no es difícil. Porque una vez que se ha aceptado, el hecho de que la vida es difícil ya no importa. Muchos no perciben la verdad de que la vida es difícil. En su lugar, se quejan más o menos incesantemente, ruidosamente o suavemente, sobre la

grandeza de sus problemas, sus cargas y sus dificultades como si la vida fuera fácil, como si la vida *debiera* ser fácil".[315]

El Dr. Peck explica, "Es en este proceso de enfrentar y resolver problemas que la vida tiene su significado. Los problemas son la línea que marca la diferencia entre el éxito y el fracaso. Los problemas requieren de nuestro valor y nuestra sabiduría; de hecho, ellos son los que crean nuestro valor y nuestra sabiduría. Es a causa de los problemas solamente que crecemos mental y espiritualmente".[316]

*Recordar que todos tenemos retos*

Cuando tomamos en cuenta los retos que otras personas tienen, los nuestros tal vez no parezcan tan difíciles. Conozco a un hombre que quedó ciego de los dos ojos a los pocos meses de haber nacido. Él podría dejar que esta incapacidad arruinara su vida, pero en su lugar refinó su oído y llegó a ser un gran concertista. Él ha desarrollado la habilidad de recrear en el piano cualquier música que escucha. Ya que no puede leer las escrituras, pudo haberse quedado espiritualmente dormido. Pero en su lugar, desarrolló una sensibilidad espiritual escuchando incesantemente las escrituras grabadas en audiocasettes.

Un colega mío tiene una niña minusválida que necesita cuidados especiales. Tiene que levantarla de la cama, alimentarla y cambiarle el pañal. Actualmente tiene 17 años y ha crecido tanto que su mamá no la puede levantar más, por lo que tiene que esperar a que su esposo llegue a casa para ayudarla. Su hija requiere terapia física, sillas especiales y medicamentos diariamente. Mientras mi amigo hace su trabajo diario, raramente pienso en la energía emocional extra que deja en casa al ayudar con el cuidado de su hija. Algunas veces está fatigado debido a las desveladas y a la presión económica, pero de alguna manera encuentra la fuerza para seguir adelante. Lo hace porque la ama. Y no se queja de las inconveniencias o del dinero extra que se requiere, dinero que de otra manera podría gastar en sus otros hijos o en cosas para él mismo. No estoy seguro que mis pruebas con sentimientos homosexuales sean emocionalmente más agobiantes que las pruebas

que él pasa. Cuando hablo con padres de niños descapacitados, ellos siempre dicen que su capacidad para amar se ha aumentado y han sido bendecidos de muchas maneras. Con frecuencia ellos son los que han podido desarrollar fuertes rasgos de carácter en sensibilidad, integridad y perseverancia que tal vez no hubiera desarrollado si no hubiesen tenido esas pruebas. Todos necesitamos usar las pruebas que tenemos para nuestra ventaja.

Conozco a otra mujer que luchó duramente contra el cáncer.[317] Aun cuando soportó dolor y frustración que pocas personas entendían, permaneció alegre y optimista. Perdió su cabello debido a los tratamientos radiactivos y después de una cirugía en su columna vertebral tuvo que usar un corsé metálico alrededor de su cabeza y pecho para inmovilizar su cabeza. Aun cuando se sentía muy apenada por su aspecto, asistía a las reuniones de la iglesia y sonreía, tratando de animar a los demás. Escribió su propio obituario, el cual, en parte, decía "Hoy a la temprana edad de 33 años he dejado esta existencia mortal para ir a una esfera más santa. Yo nací. . .de buenos padres. . .que me enseñaron a vivir bien la vida. . . .Tenemos a tres hijos hermosos a quienes extrañaré. A la temprana edad de 29 conocí algo llamado cáncer. El cáncer fue mi gran adversario, pero he aprendido que en esta vida nuestros enemigos pueden convertirse en nuestros mejores amigos; el secreto está en aprender lo que se debe hacer con el conflicto". Ella vino a la tierra y sufrió, y por medio de ello aprendió un poco más sobre su naturaleza. Un misterio importante de la vida es descubrir quiénes somos, quién es Dios, y un poco sobre nuestra relación con Él. Es importante saber en nuestros corazones quiénes somos en realidad.

### *Permitir que la adversidad lo fortalezca*

La adversidad afecta a las personas de diferentes maneras. Para algunos, llega a ser un reto que debe vencerse, para otros es un pretexto para fallar. Harold Kushner observó, "Tal vez nunca comprendamos por qué sufrimos ni podremos controlar las fuerzas que causan nuestro sufrimiento, pero bien podemos controlar qué hacemos ante el sufrimiento y qué tipo de personas llegaremos a ser debido a ello. El dolor amarga y vuelve envidiosa a algunas

personas. A otras las vuelve sensibles y compasivas. Es el resultado, no la causa, del dolor lo que hace que algunas experiencias dolorosas sean significativas y otras vacías y destructivas".[318]

Cuando usted enfrenta los desafíos, acérquese más a Dios, aún si las condiciones no se resuelven como usted lo desea. Dean Conlee dijo, "Oramos fervorosa y emocionalmente al Señor para que nos fortalezca y nos redima, que nos prepare el camino para perseverar, aún para que aleje de nosotros la amarga copa si es su voluntad, y luego dejamos todas esas cosas en sus manos y creemos que nuestras oraciones fueron escuchadas, y es entonces que el peso del momento se lo transferimos a Él. Tengo un testimonio fuerte de que el Señor acepta nuestro esfuerzo y nos bendice con fuerza y valor y esperanza para continuar la lucha".[319]

Dado que usted tiene que soportar la adversidad, ¿lo hará bajo el peso de la amargura o a través de la libertad que da el perdón? Cuando aparece el dolor en su vida, usted puede guardarlo dentro de sí y amargarse por ello o puede escoger afligirse, permitir que las emociones broten, sentir el dolor y luego dejárselo al Señor.

### *Permitir que Dios lleve su carga*

Cuando Alma y su pueblo cayeron bajo la opresión de los Lamanitas, ellos clamaron "fervorosamente a Dios" para que los liberara. El Señor no los liberó de la persecución, pero les prometió ayudarles con sus cargas. "Y aconteció que la voz del Señor vino a ellos en sus aflicciones, diciendo: Alzad vuestras cabezas y animaos, pues sé del convenio que habéis hecho conmigo; y yo haré convenio con mi pueblo y lo libraré del cautiverio. Y también aliviaré las cargas que pongan sobre vuestros hombros, de manera que no podréis sentirlas sobre vuestras espaldas, mientras estéis en servidumbre; y esto haré yo para que me seáis testigos en lo futuro, y para que sepáis de seguro que yo, el Señor Dios, visito a mi pueblo en sus aflicciones. Y aconteció que las cargas que se imponían sobre Alma y sus hermanos fueron aliviadas; sí, el Señor los fortaleció de modo que pudieron soportar sus cargas con facilidad, y se sometieron alegre y pacientemente a toda la voluntad del Señor" (Mosíah 24:13–15).

Dios puede aliviar sus cargas y hacerlas ligeras. Cuando usted se vuelve a Dios, no solamente encontrará el alivio que busca, sino que al hacerlo gana un mayor testimonio de la realidad del Salvador y la expiación. En las palabras de Dean Conlee, "Este es el mayor propósito de las pruebas en el plan de Dios: traer a sus hijos al conocimiento de Él y de Su Hijo".[320]

*No esperar soluciones rápidas*

Vivimos en un día de gratificación instantánea. Queremos comida rápida y soluciones instantáneas a nuestros problemas. Si no podemos solucionar un problema en cuestión de minutos o días, nos sentimos frustrados. También pensamos que debemos sentirnos emocionalmente cómodos de forma instantánea. El presidente Boyd K. Packer dijo, "la vida nos present[a] un desafío constante; es normal sufrir algo de ansiedad, depresión, desilusión e incluso algunos fracasos". Él agregó, "Existe un propósito para nuestra lucha en la vida".[321]

*No esperar perfección de inmediato en todas las cosas*

Por alguna razón, mucha gente en la Iglesia piensa que necesita ser perfecto ya. Mientras que la perfección es nuestra meta final, necesitamos darnos cuenta que en la vida solamente somos perfectos en algunas cosas. Puede ser que paguemos nuestro diezmo perfectamente o evitemos las drogas y el alcohol perfectamente. Pero cuando esperamos perfección en todos los aspectos de nuestras vidas, sólo buscamos frustración. Sentimos que somos ignorantes cuando alguien habla acerca de un tema que no conocemos. Nos juzgamos a nosotros mismos como demasiado gordos, demasiado flacos, muy pequeños o demasiado altos. Necesitamos dejar de creer que somos unos fracasados si no alcanzamos un 100% todo el tiempo. Los errores son comprensibles mientras aprendamos de ellos y seamos mejores la siguiente ocasión. Aún los mejores entre nosotros cometeremos los mismos errores muchas veces. Continúe aprendiendo, creciendo y progresando hacia su meta. La gente lo

aceptará y lo amará aun cuando tenga fallas. Toda la gente tiene fallas.

*Mantener el balance*

Aprenda a mantener las cosas balanceadas. Cuando se le pide preparar un postre para una cena en el barrio, podría tomarse medio día tratando de hacerlo a la perfección, pero necesita evaluar si vale la pena hacerlo, considerando sus otras responsabilidades y tomarse el tiempo apropiado. Cuando construí una cabaña en mi patio, tuve que evaluar qué tanto tiempo valdría la pena tomarme, y luego la construí al nivel de perfección correspondiente. Aprenda a balancear su tiempo y sus energías entre las muchas cosas que son importantes. Si pasa demasiado tiempo con sus amistades, por ejemplo, tal vez está ignorando las relaciones eternas que se dan en la familia.

*Saber que hay un tiempo para todo*

Cuando yo estaba en la escuela secundaria, mi padre y yo nos involucramos en la genealogía, y en ocasiones pasábamos hasta 15 horas a la semana haciéndola. Un año enviamos miles de nombres para hacer la obra en el templo. En este punto de mi vida, no puedo pasar tanto tiempo haciendo trabajo de historia familiar debido a que tengo que trabajar y criar a mi familia. Necesito ir al templo tan frecuentemente como me sea posible. Sin embargo, no debo esperar ir tan frecuentemente como mi padre que está jubilado y hace de 10 a 15 sesiones en una semana. Espero asistir más al templo cuando me jubile, pero no me voy a castigar ahora porque no puedo ir con la frecuencia como me gustaría. Usualmente nos juzgamos a nosotros mismos de forma severa. Tal vez cuando se haya dicho y hecho, Dios no nos castigue tanto por lo que no hicimos, sino que nos bendecirá por lo que sí hicimos.

*Sacar provecho a su situación*

La gente que tiene éxito en la vida no pierde el tiempo buscando las circunstancias correctas. Ellos *hacen* las circunstancias correctas. Tome los retos que le han sido dados y utilícelos a su favor. Siempre es demasiado pronto para darse por vencido, pero nunca demasiado tarde para seguir luchando. Puede quejarse y ahogarse en sus problemas, o puede tomar lo mejor de la situación y escoger crecer por medio de sus problemas.

*Reconocer que la felicidad brota desde adentro*

Nosotros generamos nuestra propia felicidad, así como generamos nuestra propia infelicidad. Mucha gente dice cosas como, "Todo estaría bien si no tuviera que trabajar tanto tiempo", "Si mi jefe me permitiera. . ." o "Si mis hijos me mostraran más respeto. . .". Tendemos a culpar a alguien o a algo por nuestra infelicidad. La verdad es que la infelicidad se genera internamente. Aun cuando la vida puede ser cruel, las relaciones pueden fallar y las familias pueden entrar en crisis, sigue siendo *usted* quien decide cómo reaccionar. Esto no quiere decir que usted debe estar feliz ante una crisis, porque hay infelicidad legítima en ocasiones. Pero existe un momento para decir "basta" y seguir viviendo. De esto trata el arrepentimiento. Enfóquese en lo que se puede cambiar y no en lo malo que es la situación. Todos pensamos que la estamos pasando peor que los demás. Pero si todos pudieran tomar sus problemas y ponerlos en una bolsa y colocarlos sobre la mesa, y pudiéramos escoger la bolsa que quisiéramos, probablemente escogeríamos la nuestra otra vez.

*Reconocer que hay más bien que mal*

Dios ha creado un mundo en donde hay muchas más cosas buenas que malas. Harold Kushner explicó, "Sentimos que los desastres de la vida son perturbadores no solamente porque son dolorosos sino porque son excepcionales. La mayoría de las personas despierta la

mayoría de las veces sintiéndose bien. La mayoría de las enfermedades son curables. La mayoría de los aviones despegan y aterrizan a salvo. La mayoría de las veces, cuando nuestros hijos salen a jugar, regresan a casa a salvo. El accidente, el robo, el tumor inoperable, ésas son excepciones que hacen fragmentos una vida, pero son excepciones muy raras. Cuando usted ha sido lastimado por la vida, tal vez le sea difícil recordar todo esto. Cuando está cerca de un objeto muy grande, todo lo que puede ver es el objeto. Solamente haciéndose para atrás podrá ver el resto del escenario a su alrededor. Cuando estamos anonadados por una tragedia, solamente vemos y sentimos la tragedia. Solamente el tiempo y la distancia lograrán que veamos la tragedia en el contexto de toda una vida y todo un mundo".[322]

*Servir a otros*

Nos curamos del dolor cuando nos extendemos para ayudar a otros. El servicio a otros es la gran panacea. Harold Kushner escribe acerca del viejo cuento chino de la mujer cuyo hijo único murió. "En medio de su dolor", escribe, "ella se dirigió al sabio y le dijo, '¿Qué oraciones, qué encantamientos mágicos tiene que puedan volver a la vida a mi hijo'? En lugar de despedirla o de persuadirla, él le dijo, 'Tráeme una semilla de mostaza de un hogar en donde no hayan conocido la pena. La usaremos para alejar de tu vida el dolor'. La mujer salió de inmediato en busca de la semilla de mostaza mágica. Llegó primero a una gran mansión, tocó a la puerta y dijo, 'Estoy buscando un hogar que nunca haya conocido el dolor. ¿Es éste el lugar? Es muy importante para mí'. Le contestaron, 'Ciertamente vino al lugar equivocado' y empezaron a describirle todas las cosas trágicas que recientemente habían pasado. La mujer se dijo a sí misma, '¿Quién mejor que yo, que soy tan desafortunada, para ayudar a estos pobres'? Y se quedó a consolarlos y después siguió en su búsqueda de un hogar que nunca hubiera conocido el dolor. Pero dondequiera que ella iba, en chozas o palacios, escuchaba una y otra vez historias de tristeza e infortunio. Finalmente, estaba tan involucrada ministrando a otros en sus pesares que se le olvidó totalmente su búsqueda de la semilla de

mostaza mágica, sin darse cuenta que de hecho había borrado el dolor de su vida".[323]

*Vencer el desánimo*

Lea la siguiente historia acerca del inventor Thomas Edison y ponga atención a su actitud durante un período de pruebas que enfrentó. "Thomas Edison dedicó 10 años y todo su dinero al desarrollo de una pila alcalina de níquel en una época cuando estaba sin un céntimo. . . .Cierta noche el terrible grito de '¡Incendio'! hizo eco en la planta de películas. Los químicos se incendiaron por combustión espontánea. En unos momentos todos los compuestos de empaque, el celuloide para discos, películas y otros artículos inflamables, habían desaparecido en un tris. Los bomberos de ocho ciudades llegaron, pero el calor era tan intenso y la presión de agua tan baja que las mangueras contra incendio no sirvieron. Edison tenía 67 años—no tenía edad para empezar un nuevo negocio. Su hija estaba frenética, preguntándose si él estaría a salvo, si su ánimo estaba mal, de qué manera enfrentaría una crisis como esa a su edad. Lo vio correr hacia donde ella se encontraba. Preguntó, '¿Dónde está tu mamá? Tráela. Dile que traiga a sus amigos. Nunca volverán a ver un incendio como este mientras viva'. A las 5:30 de la siguiente mañana, con el incendio bajo control, llamó a sus empleados y les dijo, 'Volveremos a construir'. A un hombre le dijo que rentara todos los talleres en el área, a otro que obtuviera una grúa en la Erie Railroad Company. Luego, como si lo pensara bien, añadió, 'Oh, ahora que recuerdo, ¿alguien sabe dónde podemos conseguir dinero'?"[324] En realidad todo lo que ahora reconocemos como contribuciones de Thomas Edison apareció después del desastre. Algunos de sus inventos más famosos son la bombilla eléctrica, el fonógrafo, el kinetoscopio, el contador eléctrico de votos y el mimeógrafo. ¿Qué tan diferente sería el mundo actual si el Sr. Edison se hubiera descorazonado y dado por vencido?

Otros antes que usted han sabido lo que es el desánimo y lo han vencido. Noé se sintió descorazonado cuando todos estuvieron en su contra, pero siguió adelante y construyó el arca. Moisés al principio se resistió a seguir su destino, diciendo que era tardo en el habla,

pero obtuvo valor y sacó a los hijos de Israel del cautiverio. Al presidente Spencer W. Kimball le era difícil hablar y aún así viajó alrededor del mundo llevando los potentes mensajes que aún hoy citamos. Job experimentó grandes tribulaciones. Perdió a su familia, su salud y su riqueza y aún así nunca maldijo a Dios. Aun cuando Pablo sufrió mucho, escuchemos su actitud positiva cuando expresó lo siguiente en su segunda epístola a los Corintios: "que estamos atribulados en todo, mas no angustiados; en apuros, mas no desesperados; perseguidos, mas no desamparados; derribados, pero no destruidos" (2 Corintios 4:8–9).

Cuando se sienta descorazonado, admita su debilidad ante el Señor y trabaje de manera positiva para resolver el problema. Las siguientes escrituras le pueden dar ánimo: Alma 26:27; Josué 1:9; Proverbios 3:5–6; Romanos 5:3–5; DyC 121:7–8; DyC 61:36; 2 Nefi 4:30.

*Aceptar la adversidad*

Finalmente, tendrá que aceptar el hecho que siempre habrá adversidad. Recuerde que no está solo en esto. Acepte la realidad de la expiación y su poder para compensar los efectos de la injusticia. Esta aceptación puede llegar en una silenciosa habitación, una vez que usted haya pensado y meditado, y se haya enojado, y haya orado y suplicado, y finalmente, haya quedado en paz consigo mismo. Recuerde que algo dentro de usted, que es antiguo y sabio, sabe lo que tiene que hacer. Es una combinación de la Luz de Cristo, el Espíritu Santo y su propio y eterno espíritu. Es la parte eterna de usted. Confíe en ella. Usted es más fuerte de lo que se imagina".

"Sino que tengáis paciencia y soportéis esas congojas, con una firme esperanza de que algún día descansaréis de todas vuestras aflicciones" (Alma 34:41). Confíe en la grandeza de Dios y cree que "él consagrará tus aflicciones para tu provecho"(2 Nefi 2:2).

El obispo Richard C. Edgley dijo, "Para aquellos que son fieles, las pruebas y las adversidades normales de la vida no tienen que convertirse en enemigas de la fe. Si bien no deseamos pasar por esas dificultades y por esos obstáculos, los aceptamos y moldeamos nuestra vida y nuestra fe de acuerdo con las enseñanzas que

provienen de ellos. Los fieles nos valemos de los obstáculos que vencemos en la vida para acercarnos más a nuestro Padre Celestial y hacemos que éstos nos ayuden a desarrollar un espíritu de humildad y de sumisión y nos permitan apreciar y estar agradecidos por esas bendiciones que provienen de un Padre amoroso. En resumen, por medio de esas experiencias nos es posible aumentar nuestra fe; y con frecuencia lo hacemos. Los fieles no oran pidiendo que se les exonere de las dificultades de la vida, sino que lo hacen para obtener la fortaleza necesaria para superarlas".[325]

## Conclusión

En el evangelio de Jesucristo podemos encontrar solaz al enfrentar la adversidad. Recuerde que los frutos de la vida recta son espirituales, no materiales. Lowell Bennion escribió, "El evangelio de Jesús no nos habilita para escapar de la tribulación, sino que fortalece al espíritu del hombre para que la acepte y la enfrente cuando ésta llegue. . . .La vida que está basada en el evangelio puede perseverar con paciencia, enfrentar la adversidad con esperanza, puede soportar la maldad con perdón, puede recompensar el odio con amor, y puede encarar la muerte con ecuanimidad. La persona religiosa no puede encontrarse en ninguna circunstancia. . .en la cual su religión no sea una fuente de fortaleza para él. En la debilidad, él sabe en dónde buscar fortaleza; en la fortaleza, permanece humilde; en la pobreza, sabe en qué consisten sus riquezas; en la riqueza, recuerda a sus hermanos con misericordia; en la salud, es agradecido; en la enfermedad, pone en práctica su fe".[326]

Para cada uno de nosotros hay esperanza, debido a que sabemos quiénes somos, quién es Dios y quiénes somos juntos. No ore pidiendo a Dios que libre su vida de problemas; ore pidiendo la esperanza, la fuerza y el valor para soportarlos. La adversidad puede bendecir nuestras vidas si la dejamos purificarnos y enseñarnos.

El presidente Spencer W. Kimball enseñó, "¿Es que no podemos ver la sabiduría de Dios al darnos pruebas a las cuales sobreponernos, responsabilidades que podamos cumplir, trabajo que vigorice nuestros músculos y penas que pongan a prueba nuestras

almas? ¿No se nos expone a las tentaciones para probar nuestra fortaleza, a la enfermedad para probar nuestra paciencia, y a la muerte para que podamos ser un día inmortalizados y glorificados? Si todos los enfermos por quienes oramos fueran sanados, y todos los justos protegidos, y si todos los pecadores fueran destruidos, se anularía así todo el programa de nuestro Padre y se daría fin al principio más básico del evangelio, el libre albedrío, y nadie tendría que vivir por la fe.[327]

---

**Lectura recomendada**

*The Road Less traveled (El camino menos transitado)* por M. Scott Peck, M.D.

*When Bad Things Happen to Good People (Cuando a la gente buena le suceden cosas malas)* por Harold Kushner. (Aun cuando el autor no cree en la omnipotencia de Dios, su consejo sobre cómo enfrentar la tragedia y el dolor personal nos hace reflexionar y es útil).

*When All You've Ever Wanted Isn't Enough (Cuando no basta todo lo que ha deseado)* por Harold Kushner.

*If the Gospel Is True, Why Do I Hurt So Much?: Help for Dysfunctional Latter-day Saint Families (Si el verdad el evangelio, ¿por qué me duele tanto?: Ayuda para familias no funcionales Santos de los Últimos Días*) por Carroll Hofeling Morris.

CAPÍTULO 17

# La identidad gay y el movimiento por los derechos gay

Además de la batalla personal interna, existen otros retos externos que pueden dificultar más la resolución de sus problemas homosexuales. Este capítulo explica que si una persona ha desarrollado una identidad gay y se ha asimilado a una comunidad gay muy unida, le puede ser difícil dejarla atrás. El capítulo trata de los orígenes y objetivos del movimiento por los derechos gay, incluyendo sus esfuerzos por normalizar la homosexualidad y limitar las opciones disponibles para aquellos que desean resolver sus problemas homosexuales.

## El desarrollo de una identidad gay

El conflicto personal con los sentimientos homosexuales crea una batalla interna difícil. Después de años de tratar de encontrar respuestas y de no tener éxito al tratar de cambiar sus sentimientos, algunas personas se convencen que sus sentimientos homosexuales son innatos y que no pueden cambiarse, y ellos aceptan una identidad gay, la cual finalmente acaba la batalla interna que les ha causado tanta frustración y dolor. La aceptación de una identidad gay tiene efectos de largo alcance, ya que el ser gay incluye no solamente sentimientos personales, sino que también describe una identidad social y política. A medida que se asocian con otras personas gay, encuentran gran aceptación y sienten—tal vez por primera vez en su vida—que es a donde pertenecen. Dado que con frecuencia sienten que el mundo los ha abandonado o se sienten rechazados por el mundo, buscan apoyo entre sí. Ahí se sienten a salvo, a gusto y como si estuvieran en casa.

## El salir de la cultura gay

Las ciudades grandes tienen diferentes áreas donde las personas gay tienden a vivir o congregarse para divertirse. Las personas

identificadas con los gay con frecuencia se mudan a las ciudades grandes donde pueden encontrar una comunidad gay más grande. Tienden a confiar y preferirse entre sí en sus relaciones personales y de negocios y encuentran bienestar en la comunidad gay porque sienten la aceptación que nunca encontraron entre su familia, barrio, amigos o compañeros de clase.

Si ha vivido como parte de una comunidad gay, tal vez tenga algunos retos adicionales en su estilo de vida tenga que vencer además de los problemas homosexuales en sí. Si su sistema de apoyo emocional está atado a una comunidad y a amigos gay, podrá tener que mudarse y encontrar a nuevos amigos que le apoyen al resolver sus problemas homosexuales.

## La situación de la gente gay

La mayoría de las personas que han aceptado una identidad gay sienten que la vida los ha tratado injustamente. Además de sus difíciles luchas internas, también tienen que tratar con la ignorancia y prejuicio de otros. En lugar de recibir amor y apoyo de su familia, con frecuencia son aislados. En lugar de involucrarlos en los grupos de apoyo religiosos, se encuentran a sí mismos fuera de ellos debido a que aún los buenos cristianos con frecuencia no saben cómo reaccionar ante alguien que siente atracción homosexual.

Las personas gay con frecuencia son desechados por sus arrendadores, desempleados por sus patrones y hasta enfrentan violentos ataques físicos. Los crímenes de odio van en aumento y algunas personas usan el SIDA como pretexto para mostrar su odio.[328] Menos del 2% de la población gay sobrevive a los 65 años de edad. Son 116 veces más factibles de ser asesinados y 24 veces más factibles de cometer suicidio que las personas promedio.[329] Es un estilo de vida difícil en donde el SIDA y otros factores causan sufrimiento y muerte prematura.[330] La ira colectiva por el maltrato y la frustración y el desánimo ocasionado por sus luchas internas son fuerzas poderosas atrás del movimiento por los derechos gay.

El élder Dallin H. Oaks escribió lo siguiente en la revista *Liahona*: “Obviamente, nuestras doctrinas censuran a aquellos que cometen actos de violencia, físicos o verbales, en contra de aquellas

personas que se piensa que participan en un comportamiento homosexual o lesbiano. Debemos brindar compasión a las personas que padezcan enfermedades, incluso a las que estén infectadas con el VIH o que estén enfermas de SIDA (ya sea que la hayan contraído o no a través de relaciones sexuales). A esas personas les debemos extender la invitación a participar en las actividades de la Iglesia".[331]

## El comienzo del movimiento por los derechos gay

Finalmente las personas gay se hartaron de ser maltratadas y empezaron a defenderse. En la década de los 60 simplemente deseaban que el público los dejara en paz. No querían apodos y no deseaban ser arrestados por asistir a los bares gay. Cuando el diálogo y la razón no les dio resultado, empezaron a formar organizaciones y a desarrollar estrategias de protesta. Siguiendo las estrategias de protesta social de la época, convirtieron el asunto social en asunto político. Aun cuando el comportamiento homosexual es tan antiguo como la historia, no había hasta entonces una identidad social basada enteramente en el comportamiento sexual. La estrategia pro gay fue tomar la definición de comportamiento y extenderla para que llegara a ser una definición de una clase de gente. (Algunos dicen que los antiguos griegos tenían una cultura gay. Y aún cuando es verdad que tenían un concepto de la vida más naturalista, incluyendo la homosexualidad, no había una identidad gay. De hecho, el idioma griego no tiene una palabra que signifique "gay".[332] El concepto de "persona homosexual" se creó en el siglo XIX.[333] Aun cuando el comportamiento homosexual ciertamente se practicaba antes de esa época, se vio como algo que uno hacía, y no lo que uno era.)

El parteaguas del movimiento por los derechos gay en los Estados Unidos ocurrió en 1969 en un bar gay llamado Stonewall Inn en Greenwich Village en la ciudad de Nueva York, donde los clientes gay se enfrentaron con la policía en escaramuzas que continuaron de manera esporádica durante dos días.

Al paso de los años, se han formado organizaciones para apoyar varias causas gay. Muchas son bien intencionadas y otras se exceden. Cierto número de organizaciones bien fundadas y con

mucho dinero tratan de moldear la opinión pública a favor de la homosexualidad para hacerla ver como una alternativa sexual normal. En 1997, se donaron más de $75 millones de dólares a estas organizaciones.[334] Para el año fiscal 1997, la National Gay and Lesbian Task Force (Destacamento Nacional Gay y Lesbiano) tuvo un presupuesto de $2.3 millones de dólares y el Lambda Legal Defense and Educational Fund (Fondo Lambda de Defensa Legal y de Educación) tuvo un presupuesto de $3.1 millones de dólares.[335] Estos importantes recursos son recabados para alcanzar múltiples objetivos discretos y preocupantes, tales como los que se dan a continuación.

## Los aspectos políticos

Los activistas gay convierten los asuntos sociales y culturales en asuntos políticos y por diversos medios tratan de alcanzar el estado de minoría. Se definen a sí mismos como una clase de gente, una minoría oprimida que lucha por sus derechos civiles. Confunden el *ser gay* con los *derechos gay* de manera que aquellos que se oponen a los derechos gay se ven como fanáticos intolerantes que odian a las personas gay. Este enfoque de derechos civiles asume el sentimiento que despierta un movimiento de igualdad de raza y da a toda la comunidad gay un poder tremendo. Ellos apoyan a los candidatos políticos gay o pro gay para introducir las leyes que les ayudarán a lograr que su causa siga adelante.

Usted tiene el derecho de hacer saber a sus legisladores su posición en cuanto a asuntos sociales y emitir un voto sobre los plebiscitos que se presenten. Vote por aquellos representantes que sostienen las normas en las que usted cree. La National Association of Research and Therapy of Homosexuality (NARTH) (Asociación Nacional para la Investigación y Terapia de la Homosexualidad) o el Lambda Report (Informe Lambda) lo pueden mantener informado de los asuntos de actualidad. (Véase la sección de organizaciones en este libro).

## Los aspectos legales

Al buscar la protección para los derechos gay, los activistas se enfocan en los juzgados—no en los escrutinios. En lugar de permitir que los votantes decidan si se debe legitimar el matrimonio gay, ellos buscan tener jueces que dicten que la sociedad tendrá matrimonios gay—ya sea que la sociedad lo desee o no. Ellos han obtenido muchos cambios por medios no democráticos ni políticos. Los "derechos gay" se han creado por jueces estatales y federales aun cuando no haya nada en el texto o en la redacción o en la estructura de la Constitución de los Estados Unidos que sugiera un derecho de expresión sexual—derecho fundamental o constitucional (ya sea que esa expresión sea heterosexual u homosexual).

Véase la sección de organizaciones en este libro para mayor información sobre cómo ponerse en contacto con organizaciones que estén tratando estos asuntos.

## Los aspectos sociales

Las metas pro gay buscan no solamente el derecho a practicar y celebrar abiertamente la homosexualidad, sino que buscan la aprobación de la sociedad. Aun cuando las parejas gay ya reciben algunos beneficios del matrimonio por medio de leyes sobre asociación doméstica, los activistas buscan legalizar el matrimonio homosexual y redefinir el concepto tradicional de la familia. Buscan la manera de lograr una custodia favorable de los hijos y derechos de visita lo mismo que el derecho de adoptar hijos. Promueven el relativismo moral, diciendo que en efecto, "puede ser incorrecto para usted, pero no para mí". También buscan una redefinición de género, con la meta de dar a los humanos cinco géneros de dónde escoger en lugar de dos. Con tal libertad de preferencias tradicionales, una persona puede decidir si desea ser varón, mujer, homosexual, lesbiana o transgenérico.[336]

Estos esfuerzos representan una amenaza grave para los valores de la familia tradicional. El presidente Boyd K. Packer habló acerca de este peligro en un discurso en la conferencia general en octubre

de 1990.[337] En 1994, la Primera Presidencia envió una carta en que declararon, "Los principios del evangelio y las sagradas responsabilidades que se nos han dado hacen necesario que la Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días se oponga a cualquier tentativa de legalizar el casamiento entre personas del mismo sexo".[338] Apoye los valores de la familia tradicional y los papeles divinamente otorgados de hombre y mujer. Véase la sección de organizaciones de este libro para obtener mayor información sobre organizaciones que apoyan a las familias.

**Los aspectos educativos**

El activismo gay presiona por un aumento de maestros y consejeros gay y pro gay en las escuelas, los cuales están en posición de influir en los valores de los niños. Con frecuencia los jóvenes se sienten confundidos acerca de la sexualidad durante sus años de adolescencia, y los intentos de un consejero gay para ayudarlos a aceptar su "identidad gay" pueden aumentar su confusión y llevarlos por el camino equivocado. El Proyecto 10 es un programa de asesoría pro gay en el distrito escolar unificado de Los Angeles que ayuda a los adolescentes a aceptar su identidad gay, lesbiana o bisexual. El programa usa exclusivamente consejeros identificados como gay y literatura sexualmente explícita con los estudiantes en general en una búsqueda agresiva de ese mítico 10% de los estudiantes que son homosexuales. En las escuelas de Nueva York, a los niños de primer grado se les requiere leer libros tales como *Heather Has Two Mommies (Heather tiene dos mamás) y Daddy's Roommate (El compañero de cuarto de papá)* para combatir los valores tradicionales que se les enseña en el hogar. Deborah Glick, lesbiana y asambleísta en el estado de Nueva York, explicó por qué el primer año es la nueva línea frontal del movimiento pro gay: "La mayoría de los padres tienen graves prejuicios e intolerancia que han sido transmitidos por generaciones. . .y la verdad es que nosotros como sociedad, si deseamos permanecer libres y justos, debemos buscar un contrabalance a lo que los niños obviamente están aprendiendo en los hogares".[339] Los programas escolares pro gay promueven la educación sexual que

incluye la aceptación de la homosexualidad como un estilo de vida sano y promueven que se exploren sexualidades alternativas. La educación sobre el SIDA es con frecuencia una avenida para adoctrinar en el sentido pro gay. Tales programas enseñan "sexo más seguro" pero raramente enseñan sobre la abstinencia.

Si un adolescente está confundido acerca de su sexualidad o de su identidad de género, es importante que cuente con una persona o grupo digno de confianza con quién hablar. Sin embargo, los consejeros escolares pro gay y los clubes gay raramente son dignos de confianza. Los consejeros, asesores y oradores invitados generalmente no apoyan los valores del evangelio. Típicamente animan a los estudiantes a "salir del clóset" y aceptar una identidad gay en lugar de superarla.

Una respuesta natural a estas situaciones alarmantes puede ser confrontar directamente el movimiento gay. Sin embargo, la experiencia muestra que por lo regular es una pérdida de tiempo tratar de discutir con los defensores pro gay en un intento por llegar a un arreglo. Por lo tanto, tal vez desee ser pro activo en lugar de reactivo y trabajar con su director de escuela y mesa directiva de la escuela sobre estos asuntos. Levante quejas formales en contra de aquellos maestros que no apoyan las leyes del gobierno en cuanto a su plan de estudios. Los programas escolares deben ser balanceados y no deben menospreciar los valores tradicionales en cuanto a la sexualidad. La organización Focus on the Family (Enfoque en la familia) ofrece programas con principios cristianos (véase la sección de organizaciones de este libro).

## Los aspectos religiosos

El programa gay apoya la ordenación de ministros homosexuales y una redefinición de la teología para acomodar los estilos de vida homosexuales. Los defensores gay enseñan que la oposición religiosa a la homosexualidad es fanatismo e intolerancia que se debe evitar. Desafortunadamente, están empezando a establecer un precedente legal para favorecer los derechos gay sobre los derechos religiosos. El siguiente artículo apareció en el ejemplar de abril de 1988 del *Intercessor's for America Newsletter (El boletín de*

*intercesores para América):* "La corte de apelaciones de Washington, D.C. ha ordenado a la Universidad de Georgetown [una institución católica privada] a que apoye a los grupos homosexuales en el campus. La corte ordenó que la política de Georgetown que niega su apoyo a las organizaciones gay debido a que la práctica homosexual es contraria a la doctrina católica, es discriminatoria en la base de orientación sexual y es una violación de la Ley sobre Derechos Humanos del área de Washington, D.C. La corte también declaró que la 'inclinación homosexual no dice nada acerca de las habilidades o compromisos de una persona concernientes a la religión. El interés urgente del gobierno por eliminar la discriminación en contra de los homosexuales pesa más que la libertad de religión.'"[340]

La respuesta de algunos cristianos es unirse a cruzadas anti-gay las cuales no hacen nada para reducir la incidencia de la homosexualidad, sino simplemente convence a los gay que no hay lugar para ellos en la religión. Lo más efectivo que usted puede hacer es enseñar a los demás en cuanto a asuntos homosexuales en el contexto apropiado del evangelio. Evergreen Internacional patrocina conferencias educativas y otros programas. Recuerde que la lucha no es contra las personas que experimentan atracciones homosexuales, sino contra la propaganda que se está llevando a cabo.

## Los medios de comunicación masiva

El activismo gay busca tiempo y espacio igual en los medios de comunicación públicos y alienta a los escritores y productores para que incluyan más temas gay y presenten una imagen positiva de los mismos. Dado que hay muchos productores y periodistas liberales y pro gay, existe una gran cantidad de exposición de temas gay en los medios de comunicación masiva.

Como ciudadano preocupado, usted puede expresar su opinión ante los dueños y los operadores de los medios de comunicación para fomentar los valores tradicionales orientados a la familia. También puede animar a las bibliotecas locales para que tengan libros que presenten todos los lados del tema de la homosexualidad,

incluyendo el hecho de que los problemas homosexuales pueden ser resueltos.

## La homosexualidad innata

Los defensores gay dicen que la homosexualidad es innata e inmutable. La proposición de que una persona puede cambiar cuestiona el concepto de identidad gay. Además, el reconocer que cualquier persona puede *querer* cambiar es admitir que existen aquellos que creen que es incorrecto y no los hace felices. Los defensores gay pueden hacer grandes esfuerzos para tratar de desmentir a aquellos que dicen haber cambiado. Pueden decir que dichas personas nunca fueron gay en primer lugar o que se les ha lavado el cerebro para creer que pueden vencer la homosexualidad y que algún día se darán cuenta que solamente están reprimiendo su verdadera naturaleza homosexual. Es irónico que los defensores gay no tienen problema en creer que un hombre heterosexual pueda descubrir su homosexualidad latente, pero no pueden tolerar la idea de que un hombre con deseos homosexuales pueda descubrir su naturaleza heterosexual. Jeffrey Satinover también hizo ver que, "Siempre habrá gente que trate de cambiar pero que no tenga éxito, aún después de muchos años de intentarlo. Tal vez sea comprensible que algunos de ellos se vuelven en fuertes activistas gay y llegan a ser hostiles hacia los ministerios que ellos perciben que les fallaron e incluso les engañaron".[341]

La respuesta conservadora de la sociedad es ignorar los problemas homosexuales y esperar que desaparezcan. Esto deja a los activistas gay como los únicos que hablan del tema, dando imágenes distorsionadas de los problemas y de las soluciones. No tema hablar y decir a otros lo que usted sabe sobre la homosexualidad. En los lugares apropiados, cuente a otros acerca de los cambios que ha hecho en su propia vida y los cambios que ha visto en la vida de otros.

## La normalización de la homosexualidad

La American Psychiatric Association (la Asociación Americana de Psiquiatría), o APA, es la organización que determina para la comunidad profesional lo que es normal y lo que es anormal. Su *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Manual de diagnóstico y estadístico de desórdenes mentales)* o *DSM*, es un manual muy usado por los especialistas para ayudarlos en el diagnóstico y la clasificación de desórdenes mentales, emocionales y sexuales. La primera edición del *DSM,* publicada en 1952, consideró la homosexualidad como un desorden mental, una forma grave de psicopatología.

En 1968 la comunidad gay había establecido algunas organizaciones y uno de sus primeros objetivos fue la APA. A lo largo de los siguientes años, los manifestantes interrumpieron conferencias de la APA, gritando a los oradores y tomando el control de las reuniones. Después de tres años de convenciones interrumpidas, la APA concedió en permitir que los activistas gay se involucraran en el proceso de decisiones, aun cuando los activistas no fueran profesionales en psiquiatría ni en psicología. Finalmente en 1973, la junta directiva concedió en redefinir enfermedad mental de tal manera que favoreciera la homosexualidad. Previamente, los desórdenes se determinaron como desviaciones de una norma objetiva, pero esta redefinición decía que la norma debía ser más subjetiva, que a las personas no se les debía considerar como que sufren desórdenes si no muestran angustia causada por su condición y si no mostraban un deterioro en su funcionamiento social. Con esta redefinición, la homosexualidad fue eliminada como desorden en el *DSM-III.*

La decisión de la dirección de la APA no se basó en la información y el razonamiento clínico ni representó las opiniones profesionales de aquellos a quienes la APA representa. Las encuestas muestran que una mayoría de los profesionales en salud mental creen que la homosexualidad no es normal.[342] En su libro *Homosexuality and American Psychiatry: The Politics of Diagnosis (La homosexualidad y la psiquiatría americana: La política del*

*diagnóstico),* Ronald Bayer describe de qué manera se toman las decisiones clínicas y cuales factores influyen en esa toma de decisiones. Tal norma subjetiva de la normalidad crea un precedente peligroso, debido a que sin una norma objetiva, casi cualquier desviación puede ser considerada normal mientras la persona no esté gravemente perturbada debido a su condición. Por ejemplo, en el *DSM-IV,* uno de los criterios para diagnosticar la pedofilia (un desorden donde los niños son los objetos sexuales preferidos) dice, "Las fantasías, los impulsos sexuales o los comportamientos causan angustia o deterioro social, ocupacional o en otras áreas importantes del funcionamiento, que son significativos de manera clínica".[343] También se hicieron dichos cambios en el criterio para diagnosticar el sadismo y masoquismo sexual, el travestismo el voyeurismo y el exhibicionismo. En su intento por estar políticamente en lo correcto, la comunidad psiquiátrica ha perdido de vista la línea que separa lo que es normal y lo que es correcto.

Actualmente, un creciente número de profesionales está inconforme con el compromiso político de la APA, y se han formado organizaciones que se oponen a la defensa que hace la APA de los problemas sociales como el aborto, el medio ambiente, la acción afirmativa, los derechos gay, el apoyo a grupos de intereses especiales y otros asuntos irrelevantes a la psicología profesional. (Para mayor información, escriba a Psychologists for a Free APA [Psicólogos a favor de una APA libre], 1807 North Elm #321, Denton, Texas 76201).

La eliminación del *DSM* de la homosexualidad como un desorden también ha tenido un efecto negativo en la investigación clínica en el área de la homosexualidad. Es difícil recibir fondos o reconocimiento para la investigación en un área que no está incluida en el *Manual de diagnóstico y estadístico de desórdenes mentales.* Una de las pocas organizaciones que actualmente está promoviendo la investigación y documentando los éxitos clínicos en tratar la homosexualidad, es la National Association for Research and Therapy of Homosexuality (Asociación Nacional para la Investigación y la Terapia de la Homosexualidad). Véase la sección de organizaciones en este libro.

## El movimiento para bloquear el acceso al tratamiento

Los activistas gay no buscan solamente declarar que la homosexualidad es normal, sino también quieren bloquear los intentos de una persona para cambiar su homosexualidad. Ellos creen que dichos intentos son solamente manifestaciones de la homofobia interna y la autorenuncia, y que la única respuesta sana a los sentimientos homosexuales es aceptar una identidad gay. Buscan que sea considerada profesionalmente una falta de ética para aquellos terapeutas que quieren ayudar a las personas que desean abandonar la homosexualidad. Aun cuando la homosexualidad ya no está considerada como un desorden, los expertos clínicos que atienden a los que buscan tratamiento para la homosexualidad lo están haciendo dentro de las pautas del *DSM-IV*, sección 302.9, "desórdenes sexuales no especificados" y "angustia marcada y persistente sobre la orientación sexual". Sin embargo, se han presentado propuestas tanto en la American Psychiatric Association (Asociación Americana de Psiquiatría) y la American Psychological Association (Asociación Americana de Psicología) para considerar no ético que un terapeuta ofrezca tratamiento a aquellas personas que desean una solución a su angustia sobre deseos homosexuales. A dichos terapeutas, alegan, deberían revocarles su licencia y hacerlos responsables por daños punitivos.

Dado que dichas propuestas están ganando apoyo, es importante tomar medidas pro activas para preservar el derecho de recibir ayuda profesional. Los terapeutas que han visto de qué manera se puede ayudar a personas afectadas con sentimientos homosexuales están organizándose para encontrar la forma de proteger los derechos de los individuos que buscan tratamiento, además de los derechos de los terapeutas que los atienden. Para mayor información póngase en contacto con la National Association for Research and Therapy of Homosexuality (Asociación Nacional para la Investigación y la Terapia de la Homosexualidad). Véase la sección de organizaciones en este libro. Aun cuando no se debe forzar a nadie a recibir tratamiento, lo contrario también es cierto de que a nadie se le debe

negar el tratamiento si lo desea. Finalmente, es un asunto de libertad personal y autodeterminación.

**Los grupos gay militantes**

Un pequeño número de grupos de activistas políticos se ha convertido en militantes en sus tácticas. Sintiéndose ofendidos y oprimidos, ahora están enojados y pelean con tácticas francamente abiertas. Se ha sabido que han amenazado o han causado daño en propiedades o lastimado físicamente. Aun cuando la mayoría de las personas gay son respetables ciudadanos, respetuosos de la ley, los militantes captan la atención de los medios y dan la impresión de que las personas gay están al margen de la sociedad, llenando estereotipos incorrectos.

ACT UP es una organización de desobediencia civil dedicada a confrontar los asuntos sobre la discriminación contra las personas infectadas del VIH o con el SIDA. Tiene más de cien sucursales en los Estados Unidos y en otros países. Queer National (la Nación "Rara") fue organizada por varios miembros de ACT UP que deseaban enfocar su energía especialmente en los asuntos sobre derechos gay y lesbianos. Según uno de los fundadores del grupo, "Nosotros queríamos llevar a cabo una acción directa, salir a las calles, gritar, llevar a cabo protestas muy claras contra la violencia y la discriminación contra los gay".[344] Dichos grupos van a extremos radicales para ofender al público, tales como poner anuncios pornográficos o escribir "Somos maricones y aquí estamos" en las fachadas de los negocios que ellos consideran que pertenecen a personas homofóbicas. Dado que palabras como "chiflado" y "mariposa" se han usado despectivamente contra personas gay, estos grupos radicales han reclamado las palabras y ahora las usan de manera pro activa para escandalizar a la gente.

Algunos grupos tienen el propósito de identificar públicamente a personas homosexuales. Han tomado como su causa el identificar a una persona que es gay y forzarlo a salir del clóset informando a sus empleadores, familiares y amigos que es gay. Aun cuando lo hacen en contra de los deseos de la persona, algunas veces arruinando sus carreras y destrozando familias, sienten que beneficia a la mayor

causa del movimiento gay al mostrar números cada vez mayores de personas gay. El identificar como gay a personas exitosas y prominentes parece ser que da mayor credibilidad a la causa.

**El activismo gay promueve los estereotipos**

Cuando tenemos poca experiencia con algo, tendemos a estereotiparla. Aun cuando muchas personas piensan que todos los gay son iguales, la verdad es que la población gay es tan heterogénea como la población heterosexual. A menos que una persona sepa que un familiar o un amigo es gay, la única experiencia que puede tener es lo que se ve en los medios. Cuando se ve un desfile gay en una ciudad grande con hombres y mujeres exhibiendo su sexualidad con ropa provocativa y comportándose impúdicamente, sólo se ve los extremos de la población gay. Y cuando la población en general empieza a pensar que todas las personas gay son desenfrenadas e impúdicas, empieza a parecer razonable la prohibición de que las personas gay presten su servicio militar. Un marinero gay vestido de mujer paseándose y coqueteando a los compañeros ciertamente no fortalecería un sentido de unidad en un grupo de combate. Aunque esta obviamente no es una representación justa de la mayoría de las personas gay, es el estereotipo que la gente se forma en su mente cuando ven a los extremistas del movimiento gay en los medios de difusión. No ven al hombre o a la mujer que es un miembro responsable y productivo de la sociedad que solamente pide respeto y derechos razonables. El activismo gay da a las personas gay una reputación que no se merecen.

**La homosexualidad latente**

A los defensores de los gay les gustaría que usted pensara que hay una homosexualidad latente en todos los hombres, porque da credibilidad a su posición de que la homosexualidad es natural y ocurre en cierto grado en todos. Lo que ellos llaman homosexualidad latente no es otra cosa más que los deseos naturales y correctos por compañía, aceptación y una relación sana. La única

cosa potencialmente homosexual es que si esto no se satisface por medio de relaciones sanas, puede llevar a uno a la homosexualidad.

**La homofobia**

La homofobia se define como un odio irracional o temor ante la homosexualidad. Aun cuando hay casos legítimos de homofobia, el uso del término ha sido ampliado para que tome un significado social y político. Los defensores de los gay lo usan ampliamente para referirse a aquellas personas que son hostiles hacia las personas gay y aún a cualquier persona que difiere con la perspectiva pro gay. Consideran homofóbicos a aquellos que desean resolver sus problemas homosexuales lo mismo que a los terapeutas que tratan de ayudarlos. Algunos activistas tienen una actitud casi neurótica hacia todas las personas heterosexuales y culpan de todo su sufrimiento en la vida, ya sea social o personal, a la homofobia.

La verdad es que aquellos que son hostiles hacia las personas gay son generalmente *personas con prejuicios*, lo cual significa que tienen una opinión en contra sin fundamento, pero no homofóbicas. Aquellos que están en desacuerdo con la perspectiva gay pueden estarlo legítimamente por *convicción,* lo cual es una creencia muy fuerte. Aquellos que se oponen a la homosexualidad por razones religiosas o morales lo hacen por convicción, no porque sea una fobia o prejuicio.

---

**Lectura recomendada**

*Unforgiven Sins (Pecados imperdonables)* por Joe Dallas. Esta novela trata del movimiento por los derechos gay y enseña lecciones poderosas sobre cómo enfrentar situaciones potencialmente explosivas con sensibilidad y sabiduría.

*Homosexuality in America: Exposing the Myths (La homosexualidad en América: Exponiendo los mitos)* (American Family Association, P.O. Drawer 2440, Tupelo, Mississippi, 38803). Este folleto de 24 páginas responde a la realidad de la

homosexualidad desde la perspectiva de los valores tradicionales de la familia.

*Desires in Conflict: Answering the Struggle for Sexual Identity (Deseos en conflicto: Una respuesta a la lucha por la identidad sexual)* por Joe Dallas. El capítulo 16 da una descripción perspicaz del génesis de la ira en el activismo gay.

# Testimonios

**Mi reto se ha convertido en una bendición**
por Tomás Daniels

Todos enfrentamos desafíos en la vida, sin excepción. Aun cuando la naturaleza específica de los retos no necesariamente define quiénes somos, la manera en que respondemos sí lo hace. Cuando damos rienda suelta a los impulsos que vienen con nuestras luchas, aceptamos las consecuencias de una vida fuera de armonía con nuestras creencias personales, y posiblemente con el plan de felicidad que Dios ha creado para nosotros. De la misma manera, cuando enfrentamos el reto y luchamos contra el impulso de olvidar lo que es correcto, somos moldeados y esculpidos por esa lucha. Es casi seguro que no saldremos de esas batallas ilesos, pero seremos más fuertes y tendremos una mejor comprensión de nuestro propósito específico y destino, debido a los rigores de la batalla. Lo más importante es que tendremos una mayor comprensión y humildad por el amor de un Dios que con seguridad es el único camino para salir de muchas de estas luchas.

Uno de dichos retos para mí ha sido la atracción por personas del mismo sexo. Es una batalla que nadie escoge, ni se gana fácilmente. Recuerdo que desde mi niñez existía esta atracción hacia personas del mismo sexo, y a medida que entraba en la adolescencia, esas atracciones se volvieron sexuales. Durante muchos años, luché continuamente con sentimientos que no comprendía ni deseaba. Me sentía terriblemente solo en el mundo, y me aterrorizaba pensar que mi secreto se supiera y la gente se diera cuenta qué tan enfermo y pervertido era. A medida que luchaba con este desorden interno, la batalla empezó a manifestarse en mis acciones. Fui atrapado en un círculo vicioso de soledad, fantasías homosexuales, pornografía y masturbación, y finalmente me encontré compartiendo indiscreciones sexuales con otros—pensando que de alguna manera esta era una solución a mis problemas.

Por supuesto, igual que un alcohólico encuentra que una droga no resuelve sus problemas, me di cuenta que mis adicciones no resolvían los míos. Sin embargo, el darme cuenta de ello no era suficiente para cambiar mi comportamiento. Busqué terapeutas que yo pensaba que me ayudarían a resolver este dilema. Una terapeuta en particular no me ayudó. Aun cuando sus intenciones eran buenas y ella quería que yo fuera feliz, ella había aceptado la mentira tan cuidadosamente propagada por la comunidad pro gay la cual alienta a las personas a no abandonar el comportamiento homosexual, sino que abandonen un sistema de creencias que no perdona dicho comportamiento. Desafortunadamente, esto ha llegado a ser un enfoque común en la profesión de la salud mental. Sin embargo, otros terapeutas me ayudaron mucho, al ayudarme a entender de qué manera mi lucha me había ocasionado que yo me cerrara al mundo para "protegerme" y cuánto necesitaba permitir que otras personas fueran parte de mi vida en un nivel de relaciones emocionales y cercanos. El terapeuta que más me ayudó fue uno que estaba muy familiarizado con los problemas homosexuales y con el conocimiento de que el camino para salir de la homosexualidad no se encuentra en salir de problemas relacionados con el sexo opuesto, sino en la aceptación de mi propia masculinidad, y después en sentirme y ser incluido y relacionado con el mundo masculino en lugar de sentirme diferente y aislado. También encontré muchos amigos en la organización Evergreen con quienes podía compartir mis éxitos y fracasos. Sigo siendo amigo de muchas de esas personas, y varios de nosotros hemos hecho transiciones exitosas al dejar atrás el estilo de vida homosexual.

Yo creo que existen algunos retos que podemos enfrentar solos en la vida, simplemente decidiéndonos y siguiendo adelante. Sin embargo, no creo que la homosexualidad sea uno de esos retos. De cierto, la batalla sigue adelante en la cuestión de qué causa la homosexualidad—¿es genética o se debe al medio ambiente? Los defensores de los derechos de los gay buscan desesperadamente cualquier evidencia que apunte hacia el hecho de que es innata; para ellos, insisten que así está escrito y es inútil tratar de alterar "quiénes somos". Sin embargo, fuera de esta retórica política, muchos

científicos y terapeutas creen que probablemente haya una variedad de causas que interactúan para crear una propensión hacia la homosexualidad. Pero, sin importar la causa, la mayoría de los que han batallado con la atracción sexual hacia personas del mismo sexo enfrentan problemas que han sido parte de sus vidas durante muchos años, y los patrones de pensamiento y las maneras de reaccionar ante el estímulo tienden a convertirse en parte de ellos.

Por esta razón, me di cuenta que la batalla homosexual no se puede ganar de la noche a la mañana. De hecho, el lento y doloroso proceso de recuperación convence a muchos de que el reto no vale la pena. Aceptan el estilo de vida homosexual en lugar de pelear. He conocido a buenos amigos que pelearon la batalla a mi lado hace varios años y que ahora se han dado por vencidos. Yo digo que también han perdido en el proceso la esperanza de la felicidad verdadera.

Debido a la dificultad de cambiar estos sentimientos y hábitos tan arraigados, aun cuando la terapia y la interacción personal son necesarias, es imprescindible que confiemos en Dios. Estoy convencido que sin Su ayuda, yo nunca hubiera podido hacer la transición de un estilo de vida que odiaba pero del cual no podía escapar. Algunas organizaciones hablan de la necesidad de entregar nuestros problemas a Dios, y yo me di cuenta que éste era el único camino para superar la atracción homosexual. No puedo describir exactamente de qué manera funciona, porque creo que es imposible que yo lo entienda. Todo lo que puedo decir es que sí funciona. Eso no quiere decir que el cambio sea fácil o rápido, sólo significa que es posible y que Dios estará a nuestro lado mientras aprendemos y cambiamos.

Muchas personas, en particular aquellas que luchan con problemas de atracción sexual hacia personas del mismo sexo, tienen dificultad para encontrar cualquier posible bien que pueda salir de tales batallas. Al ver hacia atrás, puedo decir que las batallas y el doloroso proceso para salir de la homosexualidad me enseñaron mucho. Aprendí a confiar en Dios, y que Él nos ha puesto aquí para desarrollar la fe y que no hay mejor manera para darnos cuenta que dependemos totalmente de Él. El reto también me enseñó a sentir

compasión por mi prójimo. Vivimos en un mundo en que se nos dice constantemente que debemos cuidarnos y atender nuestras necesidades, que con frecuencia olvidamos el dolor y las necesidades de nuestros hermanos y hermanas. Después de haber luchado para dejar la homosexualidad por tantos años, ya no puedo ver a nadie luchar con los problemas de la vida sin sentir mayor compasión y comprensión por ellos.

Actualmente, mi atracción sexual es principalmente heterosexual, cuando previamente era totalmente homosexual. Eso no significa que ya no tenga ningún pensamiento homosexual. Sin embargo, estos pensamientos permanecen como recordatorio de los senderos que se desarrollaron en mi conciencia después de muchos años, y la verdadera clave es que ya no me siento apenado por dichos pensamientos y se desvanecen tan rápidamente como aparecen. Es una diferencia enorme de mis antiguas batallas donde literalmente pasaba las horas del día encerrado en obsesiones homosexuales que impactaban mi trabajo y mi vida social. Ahora estoy felizmente casado y tengo una hija maravillosa. Nunca he sido más feliz, y ya no siento la depresión crónica que antes tenía con mi homosexualidad. Ya no siento déficit con respecto a mi propia masculinidad, ni me siento compelido a compararme con otros hombres.

Debido a lo que he aprendido y experimentado, puedo decir que Dios en verdad ha derramado sobre mí Su infinita gracia. Le agradezco por el cambio que he experimentado, y también por la comprensión de los líderes de la Iglesia que fueron pacientes durante mi larga lucha y los retrocesos esporádicos, que buscaron encontrar los medios para ayudarme con mi problema. Agradezco a los terapeutas que me desafiaron y alentaron a que diera algunos pasos aterradores hacia la recuperación. Agradezco a mis amigos en Evergreen que estuvieron a mi lado y me ayudaron a mantener la fuerza para continuar. Finalmente, agradezco a mi maravillosa esposa por su comprensión y su paciencia hacia alguien que aún sufre algunos caprichos. En verdad, pienso que aun cuando es posible superar los problemas de la atracción sexual, muchos que luchan con la homosexualidad nunca pierden la sensibilidad que con

tanta frecuencia tienen. Sin embargo, esa sensibilidad, aun cuando a veces se molesta, puede llegar a ser una fuerza grande para las familias y los amigos si se enfoca apropiadamente.

Es posible cambiarse. La vida nos da opciones, y Dios no nos abandona. Su propósito principal es nuestra felicidad, y Él luchará por nosotros en nuestras batallas si confiamos en Él y constantemente ponemos fe en Su plan de felicidad en lugar de buscar la felicidad efímera que el mundo ofrece.

## Finalmente encontré respuestas

por Daniel Packard

Salí en una misión regular, esperando que ésta resolviera mis problemas homosexuales, pero no fue así. Regresé a casa, y me hice amigo de otro miembro de la Iglesia que también tenía sentimientos homosexuales, y me relacioné con él porque por primera vez había alguien que comprendía mis sentimientos. Ninguno de nosotros sabía cómo conciliar los sentimientos homosexuales con el plan eterno de Dios o aún con Su plan mortal de la Iglesia. Sabíamos que se esperaba que nos casáramos, pero no nos podíamos imaginar involucrados sexualmente con una esposa. No teníamos idea cómo cambiar estos sentimientos. El tratar de ser fiel no cambió mis sentimientos. El salir en una misión no los cambió. No pasó mucho tiempo antes de que estuviéramos asistiendo a bares gay, porque ahí nos sentíamos aceptados y amados y comprendidos. Dejamos de ir a la Iglesia, porque para entonces nuestro comportamiento era contrario a las normas de la misma.

Sin embargo, esta historia tiene un final feliz, porque hace seis meses encontré un grupo de apoyo de Santos de los Últimos Días llamado Evergreen. Ahí estoy encontrando de una manera positiva el amor y la aceptación que había buscado en los bares gay. También estoy encontrando las respuestas a preguntas que yo pensaba que no las tenían. Sé que tomará mucho tiempo para vencer mis problemas completamente, pero ya he progresado. Estoy trabajando para cambiar mis actitudes y la forma de verme a mí

mismo. También estoy tratando de aprender a relacionarme con otros hombres y a cimentar lazos con ellos. A medida que lo hago, ya puedo ver que se están revelando cambios en mis sentimientos sexuales.

Aun cuando a veces tropiezo en el camino, sé lo que tengo que hacer, y no me daré por vencido. Tengo un largo camino por delante. He pasado algunos días difíciles y no siempre muy exitosos. Pero es lo de menos; lo más importante es que ha valido la pena en todo momento. Honestamente estoy más feliz que nunca. He dejado atrás mi sistema de valores del mundo, y me he convertido en una persona espiritualmente orientada en Cristo. Todos necesitamos hacer esto, ya sea que tengamos sentimientos homosexuales o no. Solamente necesitamos tener fe. Si Jesús pudo sanar al enfermo y levantar a los muertos, ciertamente puede curar mis problemas homosexuales.

## Él nos ayudará si lo pedimos

por Susan Parkinson

Estoy agradecida por la oportunidad de escribir acerca de mi experiencia, y espero que el testimonio que se ha desarrollado de la misma pueda ayudar a otros, especialmente a las esposas, a encontrar su camino.

Jack y yo tenemos diez años de casados y tenemos tres hijos hermosos. Yo no sabía de la lucha de Jack con la homosexualidad hasta hace dos años cuando empezó a pasar demasiado tiempo con un amigo de la familia y empecé a sospechar, pero no aceptar, que estaba involucrado con otro hombre. Finalmente, un miembro de la familia me lo confió, y yo ya no podía negar la situación tan inconcebible por la que había orado que no sucediera.

Hemos luchado mucho tiempo y arduamente durante los últimos dos años para mantener nuestro matrimonio intacto. Aquellos de ustedes que han pasado por esta experiencia comprenderán el pesar, la falta de confianza y el daño que este tipo de revelación trae consigo. Escribí en mi diario poco después del “día de la revelación”

(así lo llamamos en casa) que sentía como si una espesa y grande nube negra hubiera rodeado mi corazón y no dejara de apretarlo hasta que dejara de latir. Yo no le recomendaría a nadie un período de oscuridad como éste. Algo inesperado sucedió en medio de todo esto. Yo no estaba preparada para el crecimiento y las lecciones que de otra manera yo no hubiera aprendido. Nunca hubiera soñado que vendría el día en que ambos dijéramos que esta experiencia ha sido una bendición y que nos ha acercado más como pareja. Estoy aprendiendo que las experiencias que causan mayor dolor también enseñan las lecciones más duraderas y pueden proporcionar gozo, si se los permitimos.

Las palabras de Orson F. Whitney han sido una gran fortaleza para mí. Él dijo: "Las penas que sufrimos y las pruebas que pasamos jamás vienen en vano, sino más bien contribuyen a nuestra educación, al desarrollo de virtudes como la paciencia, la fe, el valor y la humildad. Todo lo que sufrimos y todo lo que soportamos, especialmente cuando lo hacemos con paciencia, edifica nuestros caracteres, purifica nuestros corazones, expande nuestras almas y nos hace más sensibles y caritativos, más dignos de ser llamados hijos de Dios…No es sino a través del dolor y el sufrimiento, de las dificultades y las tribulaciones, que adquirimos la educación por la cual hemos venido a la tierra, mediante la cual seremos más semejantes a nuestro Padre y a nuestra Madre que está en los cielos…".[345] Sé que esto es verdadero y por medio de ello yo he ganado un testimonio de muchas cosas, algunas de las cuales quisiera compartir aquí.

Creo en el poder de la oración. Para alguien como yo, la revelación personal no era algo automático. Tal vez ha sido el eslabón más débil en mi cadena. Pero se ha fortalecido con la práctica, y estoy aprendiendo a escuchar los susurros del Espíritu que yo ignoraba hace unos años. Estoy empezando a escuchar los sentimientos espirituales, reconocerlos, y lo que es más difícil, confrontarlos y hablar acerca de ellos. En nuestra oración cada noche, pedimos continuamente por el poder para ser fieles en toda circunstancia. Y en los momentos de dificultad, he sentido la ayuda de nuestro Padre Celestial.

El Señor dijo, "Estaré a vuestra diestra y a vuestra siniestra, y mi Espíritu estará en vuestro corazón, y mis ángeles alrededor de vosotros, para sosteneros" (DyC 84:88). He sentido este poder cuando pensaba que ya no podía más y ser la esposa que apoya, la madre que nutre, y cientos de cosas más que se suponía que debía ser. Lo he sentido cuando pensé que ya no podría levantarme por la mañana y fingir con mis compañeros de trabajo o con los familiares que mi vida estaba bien. Y ciertamente los ángeles me han ayudado cuando recuerdo que no solamente porque hemos encontrado Evergreen significa que Jack esté "curado".

Tengo una creencia inamovible de que nuestro Padre Celestial nos ama a todos y a cada uno, sin importar nuestras faltas. Él no reserva la revelación solamente para los perfeccionados o para los profetas de la Iglesia. Cada uno de nosotros tiene el derecho a la revelación personal, si *escuchamos* y le damos cabida en nuestra vida. Sé que todos tenemos momentos en que nos sentimos indignos de recibir inspiración. Permítame sugerir que es en este momento cuando más la necesitamos. Nuestra hija independiente de dos años de edad no pide ayuda sino hasta después del tiempo que la necesita. Luchará por vestirse durante 15 minutos, y terminará con la cabeza en la manga de su blusa y ambas piernas en una pierna del pantalón, que está al revés, y traerá sus zapatos que no son el par y en los pies equivocados. Tengo que esperarla impacientemente, hasta que se agota, y finalmente pide ayuda.

Desafortunadamente, así me comporté con mi Padre Celestial, que esperó hasta que yo estaba en la zona de peligro y completamente exhausta antes de pedir Su ayuda. Estoy aprendiendo a buscar Su ayuda cada día en cosas pequeñas, de manera que no termine toda enredada en las cosas grandes. Cuando llegó el "día de la revelación", ahí estaba yo, con ambas piernas en una pierna de mi pantalón, zapatos equivocados y todo enredado, gritando *"¡Auxilio!* Sácame de este lío". Él está ahí, esperando para ayudarnos si tan sólo se lo pedimos.

En la vida, algunas veces sentimos que podemos enfrentar a Satanás como si fuera un juego de basquetbol de uno a uno hasta ganarle. Una cosa es cierta: Satanás siempre ganará a menos que

empleemos la ayuda del Señor.

Pasé muchas horas agonizantes preguntándome "¿Por qué yo"? "¿Por qué tengo que pasar la agonía de esta pena"? "¿Será que el Señor simplemente está tratando de medir mis faltas"? Finalmente, me doy cuenta que el Señor no nos da pruebas para medirnos. Así como yo les doy a mis hijos gradualmente más y más responsabilidad para enseñarles, nuestro Padre Celestial nos da la adversidad para poder crecer y ganar fuerza espiritual.

Amo a mi Padre Celestial. Aprecio la fe que Él tiene en mí para vencer las pruebas que me ha dado. Estoy especialmente agradecida por nuestro hermano mayor Jesucristo y la expiación que nos provee la posibilidad de regresar a casa para mí y algunos amigos míos que no nacimos perfectos. Todos estamos trabajando hacia la misma meta, ya sea un esposo, un amigo, un familiar o alguna otra persona que lucha. Estamos tratando de ser más como Cristo, vencer nuestras debilidades y algún día alcanzar el Reino Celestial. Tengo un gran camino por recorrer, pero estoy agradecida por la oportunidad que se me ha dado.

## Una carta a mi hermano

Querido Frank,

En verdad me gustó verte en la reunión familiar la semana pasada. Es una pena que los hermanos tengan que vivir tan separados. Esperaba tener una oportunidad para hablar en privado, pero antes de darme cuenta, ya era hora de tu vuelo. Hay algunas cosas que quería explicar. Muchas cosas han sucedido en mi vida desde que hablamos por primera vez sobre la homosexualidad hace cuatro años y descubrimos que ¡ambos tenemos el mismo problema!

Enfrentar la homosexualidad no es fácil. No hay respuestas fáciles ni una sola manera de abordarla. He pasado los últimos cuatro años tratando de saber lo que voy a hacer en mi vida. He explorado las opciones, y he hecho algunas elecciones.

Durante estos cuatro años he desarrollado relaciones cercanas con

varios hombres. Con tres de ellos, pensé seriamente en la posibilidad de una relación a largo plazo, pero al considerar una vida con ellos, siempre llegué a la conclusión de que no podía perder a mi familia. No podría ser feliz sin mi familia, aunque encontrara al "hombre perfecto". También me di cuenta que no puedo llevar una vida doble con la conciencia tranquila, teniendo a una familia y a un amante al lado. Así que tuve que hacer una elección entre los dos, y la decisión fue de estar siempre con mi familia. El evangelio también significa mucho para mí, y sé que la felicidad solamente viene si vivimos dignamente.

He descubierto la raíz de mis sentimientos homosexuales. No tengo tiempo para tratar todo aquí, pero uno de los problemas grandes es que acostumbraba sensualizar mis sentimientos emocionales hacia otros hombres. Ahora me doy cuenta que lo que en realidad quería era una relación más cercana y significativa con ellos, y no el sexo. Con las amistades buenas y cercanas que ahora tengo, me doy cuenta que rara vez tengo deseos homosexuales.

En cuanto a mi comportamiento del pasado, el arrepentimiento es genuino, y siento que he sido perdonado. Quiero que sepas que ya no vivo una vida doble. Mi obispo y presidente de estaca saben todo sobre mi comportamiento del pasado y tienen confianza en mí—y yo también la tengo—de que puedo vivir dignamente. Ha pasado casi un año desde que siento que he terminado mi lucha con la homosexualidad. Ya no me siento dividido entre la homosexualidad y mi familia o el evangelio. Un amigo mío dice que solamente la estoy reprimiendo. Pero no lo creo. He pensado cuidadosamente lo que quiero de la vida y he tomado algunas decisiones concienzudamente. Mis amigos más cercanos pueden ver que he hecho cambios significativos y que soy una persona diferente. Tuve que ver dentro de mi corazón para saber qué deseaba ser en realidad. Y lo más importante, me siento en paz con las conclusiones a las que he llegado.

Me encanta tenerte como mi hermano. Espero verte en septiembre y hablar de esto nuevamente.

Con amor,
Samuel

## La perspectiva de un esposo
por Mark

Creo que mi lucha con la atracción por personas del mismo sexo empezó antes de aquel día en que un jovencito de 13 años perdió su inocencia. Crecí sintiéndome diferente a como creía que se sentía la mayoría de los jóvenes. Pequeño de tamaño para mi clase y lento en mi coordinación física, me era difícil competir. Aterrorizado ante la idea de ser el último al que escogieran para los juegos en la escuela, me parecía que siempre era lo que sucedía. Amaba a mi familia. Mis padres trabajaron arduamente para criarnos bien. Sin embargo, en muchas formas, mi hogar no era el paraíso que yo deseaba que fuera. Papá era estricto, aunque casi no recuerdo que me haya dado una nalgada. Siempre estaba temeroso por su fuerte carácter y las amenazas constantes de disciplina. No recuerdo que me hayan molestado en la escuela. Aprendí pronto que tanto la imagen como la reputación duran mucho tiempo y trabajé duro para hacer todo correctamente. Traté de actuar "normal", aun cuando me sentía raro.

Siempre estuvo activo en la Iglesia y con los Scouts. Avancé en el sacerdocio, recibí mi insignia como Eagle Scout, y tuve llamamientos de liderato en todos mis quórumes del sacerdocio aarónico. Gocé los aspectos sociales de la escuela. Era afortunado de tener a un grupo de amigos en la escuela y en el trabajo, pero siempre menospreciaba su amistad, porque estaba seguro que me rechazarían si tan sólo supieran de la batalla que encaraba.

Empecé a ser sexualmente activo a la edad de 13 años después que nuestro dentista abusó de mí. Anhelaba la atención de un hombre que dijera "eres alguien importante". Recuerdo que oraba con todo mi corazón para que Dios interviniera y me salvara de este hombre. No hubo tal milagro. Por primera vez, creí que Dios me había abandonado cuando lo necesitaba más. A partir de ese momento, las cosas fueron diferentes. Era difícil que la imaginación heterosexual de un adolescente compitiera con la realidad de las experiencias con personas del mismo sexo. La brecha entre yo y los hombres que admiraba se amplió. Confiaba en mis obispos a medida que avanzaba en el sacerdocio. Siempre fueron bondadosos y me

apoyaron, pero parecía que nunca supieron qué hacer en cuanto a mis luchas.

Salí en citas en la escuela secundaria. Todos mis amigos lo hacían y era importante que conservara mi imagen. Me gustaba salir en citas como dos parejas, no tanto por la chica que me acompañaba, sino porque era una manera legítima de acercarme y asociarme con amigos varones. A la edad de 18 años, leí acerca de los Servicios Sociales de la Iglesia y le pregunté a mi obispo si podía recibir tal ayuda. Tenía la esperanza de que por fin encontraría algunas respuestas. Recuerdo haberme hincado infinidad de veces en oración suplicando que Dios retirara esta lucha que había en mí. Ayunaba, ejercitaba, estudiaba las escrituras, asistía regularmente a la Iglesia, prestaba servicio, y hasta me vestía correctamente. Hice todo lo que se podía, pero los sentimientos continuaban. Después de varias sesiones con Servicios Sociales, hablando acerca de mi relación con mi Padre Celestial y mi padre terrenal, vi muy poco progreso y dejé de asistir.

A la edad de 19 años, no era digno de cumplir con una misión, pero en verdad deseaba ir. Trabajé duramente un año más, tuve entrevistas constantes con mis líderes del sacerdocio y finalmente una autoridad general me entrevistó. Me encantó mi misión. Me encantó el Centro de Capacitación Misional. Obtuve un testimonio y finalmente aprendí a reconocer la compañía del Espíritu. Dios finalmente contestó mis oraciones. Era un buen misionero trabajador; por lo menos hasta el último mes en que, siendo líder de zona, al haber un cambio de misioneros, me quedé solo durante tres días. Crucé la línea y en cierta forma me comporté mal. Llamé a mi presidente de misión y él me dijo que los últimos 23 meses de mi vida habían sido un total desperdicio. Traté de no creerle, pero era mi presidente de misión.

Aun cuando no había un nexo romántico, había salido con Becky durante los dos años antes de mi misión. Era divertido estar con ella y su mamá era una gran cocinera. Nos hicimos buenos amigos. Yo esperaba el momento de irme a la misión para terminar esa relación. Pero me sorprendió cuando la relación se fortaleció. Un día mientras caminaba por un sendero en Sudamérica me di cuenta que la amaba

y nos casamos unos años después de regresar a casa. Finalmente, ¡estaba curado! Durante los esponsales, revelé a Becky mis luchas. También le aseguré que ya no era un problema. Supe la verdad unos meses después de nuestra boda. El matrimonio no hizo que desapareciera. No lo sabía en ese momento, pero por fin aprendería que las atracciones hacia personas del mismo sexo no son un problema sexual. Es un problema del corazón con síntomas sexuales.

Becky se enteró dos años más tarde. Buscamos ayuda con un capellán que era miembro de la Iglesia, que le dijo a Becky que yo estaba condenado y a mí me dijo que yo había sido objeto de abuso sexual. No le creí. Después de unos meses de terapia, pude controlar de nuevo el problema. Pero unos meses más tarde salió de mi control otra vez, y temía confiar en Becky.

Pasó un par de años y se me descubrió nuevamente. Fuimos con el obispo y luego con el presidente de estaca. Por suerte, hubo un terapeuta reconocido en nuestra estaca. Empezamos la terapia de nuevo con el conocimiento expreso de que si yo volvía a ceder, habría un consejo disciplinario. La primera visita fue sumamente intensa. A los diez minutos de salir de su oficina, había vuelto a las andadas. No le podía decir al terapeuta—él estaba en el sumo consejo. Los siguientes dos años de terapia me ayudaron, pero también fueron una farsa. Parecía que no tenía un conocimiento específico sobre las atracciones hacia personas del mismo sexo y no me atreví a decirle la verdad acerca de mis luchas continuas. Le pregunté acerca de algún tipo de grupo o al menos una persona que comprendiera lo que me estaba pasando. Sabía que no podía ser el único mormón con tales luchas, pero se me dijo que no había nadie. Finalmente decidí que tendría que hallar la manera de curarme yo solo, y tal vez algún día en el futuro distante podría limpiar mi conciencia y admitir ante mi esposa y mi obispo que tenía problemas pero que los detuve unos diez años atrás. Me juré a mí mismo que no volvería a confesarlo sino hasta que llegara ese día. Pasaron diez años, pero nunca encontré una manera de curarme.

Finalmente me convertí en dos personas diferentes. Una era el padre amoroso y religioso y el esposo modelo. El otro era un

hombre desesperado, buscando validez en tener contactos sexuales con otros hombres a la primera oportunidad. Era la única ocasión en que sentía que era aceptado en verdad, a pesar de mi secreto más profundo. Me metía cada vez más en las perversiones. Entre más lo hacía, más lo necesitaba. Como con el agua salada, no importa qué tanta bebiera, mi sed aumentaba. Mis contactos fueron cada vez más intensos y más riesgosos. Con cuantos más hombres me involucraba, más me sentía digno de atención, y el número de compañeros se multiplicó cada vez más. Necesitaba tanto de ello que estaba dispuesto a sacrificar mi propia vida igual que la salud de mi esposa e hijos—lo que fuera necesario para hallar la siguiente oportunidad.

Mis dos vidas en conflicto continuaron durante los siguientes ocho años. Parecía que yo siempre estaba en terapia por una de mil razones: ansiedad, tensión, administración del tiempo, temor al éxito o depresión, pero nunca por atracción hacia personas del mismo sexo. Busqué el enfoque espiritual sin éxito tanto como adolescente y como adulto. Una docena de terapeutas probaron que el enfoque psicoanalítico no funcionó tampoco. Me odiaba a mí mismo. Pasé mi vida comparando mis debilidades con las fuerzas de mil personas más, y siempre terminaba perdiendo. Finalmente la carga se hizo demasiado pesada para cargarla. Me sentí demasiado paralizado e impedido emocionalmente para poder sobresalir en cualquier cosa. Parecía no haber esperanza. Me sentí a punto de explotar. Tenía a cuatro hijos maravillosos y una esposa estupenda. Sin embargo, apenas podía salir de mi cama. Un día me di cuenta que no podía dejar de pensar en el suicidio y me dio miedo. Sin ninguna otra salida, mi terapeuta por fin me convenció de que le dijera a Becky lo que estaba pasando. Me tomó otros seis meses armarme de valor, pero finalmente la verdad salió. Ella estaba devastada. Cuando su sorpresa inicial había pasado, fuimos con el obispo. No tenía mucha fe en la habilidad del sacerdocio; ya había confesado demasiadas veces con pocos resultados. Estaba equivocado. Mi obispo me dio un libro llamado *Born That Way? (¿Nacidos así?)* para que lo leyera. Leí el libro, y de muchas maneras, sentí como que estaba leyendo mi propia historia. Finalmente había esperanza. Alguien compartió mi lucha y había encontrado soluciones. Cuando llegué al

final del libro, había un número telefónico para Evergreen Internacional. Nerviosamente llamé, y mi vida empezó a cambiar rápidamente.

Evergreen me ofreció las soluciones que había buscado durante 20 años de lucha. Aprendí que había otras personas luchando igual que yo y que estaban teniendo éxito. Me ofreció un enfoque que combinaba el poder de la fe y la esperanza de una terapia reparadora. Luego me gustó asistir a las reuniones del grupo. Había encontrado un lugar seguro donde podía hablar, compartir mis temores y luchas, y ser yo mismo sin ser rechazado.

Desde mi introducción a Evergreen, el proceso de recuperación ha sido escabroso. Está lleno de éxitos y fracasos. Como lo más importante, he aprendido acerca de mí mismo y lo que puedo hacer para tener éxito. Evergreen me ha ayudado a aprender la manera en que puedo enfrentar el verdadero problema en lugar de sólo los síntomas.

Tuve un consejo disciplinario en mi estaca en marzo. Cuando entré para reunirme con la presidencia de estaca antes de entrar al salón del consejo, vi que tenían lágrimas en los ojos. Me abrazaron y me dijeron que me amaban. Aunque fui suspendido de mis derechos, nunca sentí más amor por parte de otros hombres que en esa noche. Mi viaje de regreso a casa había comenzado. Una vida llena de promesas rotas y caídas repetidas habían hecho que tuviera poca confianza en mí mismo. Veía por delante un camino largo. No me atrevía siquiera a esperar a salir del salón del consejo y volver a las andadas ya que había hecho y roto esa promesa miles de veces anteriormente. Sí, creí que podía ser honesto. Hice dos promesas esa noche: que sería honesto y que nunca me daría por vencido.

Hay muchas cosas que me fortalecen mientras transito por el camino a casa, alejándome de la atracción por personas del mismo sexo. Quisiera compartir la manera en que aprendí algunas de estas cosas.

Creo que el enfrentar la atracción por personas del mismo sexo es parecido al enfrentarnos a una enfermedad del corazón. Cuando una persona aprende que el estar sin tratamiento significa cierta muerte, hace grandes esfuerzos por salvarse la vida. Empieza cuando uno va

a ver a un especialista. Generalmente requiere de cirugía, medicamentos especiales, y un programa de rehabilitación de ejercicios y dieta especial. Toma su tiempo, y requiere un gran esfuerzo, pero generalmente da resultados. Más importante aún, ofrece esperanza. Se pueden hacer cosas para luchar contra una enfermedad del corazón. Cuando aprendí que había esperanza para mi lucha, decidí que necesitaba un programa especial. No quería ser como un paciente gravemente enfermo que va al hospital por tratamiento y se dedica a vagar por los pasillos sin rumbo fijo, de piso en piso, tomando cualquier medicina que se encuentre. Para mí, la alternativa del suicidio fue un programa intenso de estudio, entrevistas con el obispo y ejercicios sobre riesgo, honestidad y fe. También aprendí a la mala que necesitaba a un especialista. Requería asegurarme que mi tratamiento me daba las armas que necesitaba para mejorar. Busqué a un consejero que conociera la lucha mejor que yo—uno que pudiera ofrecer una perspectiva realista y un plan que funcionara. No me podía arriesgar a fallar.

He aprendido que si deseo mejorar, debo aceptar que soy responsable de conseguir la ayuda que necesito. No puedo darme el lujo de dejar mi tratamiento al azar. Estudio y aprendo. Becky y yo hablamos hora tras hora tratando de definir los factores que contribuyen a mi recuperación. Hacemos de esa jornada una prioridad. Me doy cuenta que nuestra lucha con frecuencia es malentendida y los retos que enfrentamos pasan desapercibidos. Generalmente tengo que educar a mis líderes del sacerdocio acerca de mis necesidades, lo que significa tener expectativas reales, y explicarles el proceso por el que debo pasar para estar bien. Creo que el Padre Celestial nos ayuda a comprender esas necesidades a medida que buscamos Su Espíritu. Él hace posible que enfrentemos esas necesidades exitosamente. El aceptar la responsabilidad también significa que he hecho un compromiso de asistir a Evergreen cada semana. Si no estoy de acuerdo con la opinión de mi terapeuta, se lo digo. Si pienso que no estoy progresando, busco un cambio. Si mi obispo olvida que tenemos una cita, lo llamo.

La pornografía juega un papel principal en mi atracción hacia personas del mismo sexo. Me llevó a pecar, y se convirtió en una de

mis mayores adicciones. Llegué al punto en que necesitaba tanto de la pornografía que viajaba por horas para poder comprarla. La pornografía fue el combustible para mi adicción sin las complicaciones que implica salir a la calle en busca de sexo con otro hombre. Se convirtió en una gran piedra de tropiezo en mi batalla por enderezar mi vida. Al principio, esto no era un tema de conversación que podía comentar abiertamente con Becky, pero lo hice con el obispo. Al principio, yo creí que no sobreviviría sin la pornografía. Le dije francamente que tenía que tener acceso a la pornografía. Era mi escape. A medida que progresaba, el obispo me animaba a que me deshiciera de ella. Una noche, mientras estábamos en nuestra entrevista semanal, aproveché un momento de valor y me comprometí a deshacerme de ella. Salí de su oficina resuelto a hacerlo. Me sentía bien. Al siguiente día, llevé el material pornográfico que tenía a la casa de un amigo. Platicamos. Le dejé aquel material, y me traje material nuevo. Decepcionado de mí mismo, le relaté el incidente al obispo cuando nos volvimos a reunir. De nuevo me alentó, y finalmente, después de casi seis semanas de esfuerzo, me deshice de ella por completo. Siempre creí que me moriría si no tenía acceso a ello. Ahora agradezco a mi Padre Celestial que ya no tengo que luchar a ese nivel . Aunque parezca raro, cada vez que salía de la oficina del obispo, tenía confianza en que tendría éxito. Cuatro veces lo intenté. Cuatro veces fallé. Fue hasta la quinta vez que lo logré.

No creo que por nosotros solos podamos vencer la atracción hacia personas del mismo sexo. Creo que el Padre Celestial espera que confiemos en otras personas para que nos ayuden. Parece que es la confianza uno de los conceptos fundamentales que tenemos que aprender para curarnos. Aprendí que mientras en más personas confío, mejor funciono. Los padres, las esposas, los familiares, los obispos, los presidentes de estaca, los terapeutas y los amigos, todos han ayudado. Esto puede ser un reto abrumador, pero cuánto más apoyo tengo, mejor progreso. Cuando comparto mis retos con estas personas y ellos conocen mis batallas, su aceptación es incondicional. Ya no tengo que dudar de su amor por mí al pensar que me rechazarían si me conocieran.

Debido a los años de fracasos y comparación constante con las cualidades de otros hombres, no podía amarme a mí mismo. Me odiaba a mí mismo. Estoy aprendiendo a amarme a medida que me abro ante Becky una y otra vez. Le cuento mis éxitos y, lo que es más importante, mis fracasos. Ella me ama a pesar de todo. Con frecuencia me dice qué tan orgullosa está de mí y de mis esfuerzos a pesar de los dolorosos fracasos. Finalmente, empecé a creerle, y empecé a sentir que tal vez podría aprender a amarme.

Para mí, con frecuencia es un proceso difícil y largo cuando intento aprender a vivir de manera correcta después de una vida de pensamientos incorrectos. He cometido varios errores durante mi etapa de recuperación que han decepcionado a muchos corazones y han hecho que pierda a algunos amigos. Pero los amigos verdaderos nunca voltean la espalda. Lloran conmigo, oran conmigo y continúan amándome y apoyándome. Me fortalecen y alientan, y yo estoy aprendiendo a confiar.

He ocasionado a mi obispo varios infartos, y mis retrocesos son frustrantes para él y para mí. Yo esperaba que me rechazara y condenara, pero él siempre ha respondido con amor incondicional, apoyo y aliento. Mi asociación con él me enseña a confiar en el Espíritu para ser curado. Me enseña acerca de la expiación. Me ayudó a creer finalmente que la expiación se aplica aún a personas como yo. Me bendice a través del Espíritu. Progreso más rápido cuando me reúne seguido con él. Puedo imaginar el amor del Salvador por mí, porque lo veo y lo siento cada vez que estoy con el obispo.

Creo firmemente que todo el progreso que logramos se basa en arriesgarnos. Una vez, hace mucho tiempo, me arriesgué y salí lastimado. Me lastimé tanto que finalmente dejé de aventurarme de nuevo. Encontré seguridad al esconderme dentro de mí mismo. Los deportes con el grupo Evergreen han sido una gran ayuda para mi vida. El largo camino para asistir vale la pena, pues me asocio con otros hombres magníficos y hacemos cosas que hacen los hombres—deportes. Significa mucho para mí haber aprendido a tirar en el basquetbol, a batear y por qué no barrerme al correr hacia la base cuando juego béisbol y uso pantalones cortos. Me da la

oportunidad de arriesgarme y enfrentar un temor que me ha tenido amarrado desde que puedo recordar. He conocido a personas que me intimidan, personas en la cancha de basquetbol, y resentía su audacia y su fuerza. Pero al aprender a jugar y al empezar a comparar nuestras similitudes, me di cuenta que teníamos mucho en común, y se iniciaron buenas amistades.

Mi terapeuta me enseña acerca de la honestidad. Estoy aprendiendo a ser abiertamente honesto con Becky, con Dios, conmigo mismo y con otros. No es fácil después de haber pasado casi toda mi vida tratando de engañar a todos a mi alrededor. Cuando engañamos a las personas con la esperanza de ser aceptados, nos hacemos trampa a nosotros mismos y nos privamos de lo que buscamos. Tendemos a rechazar su aceptación basada en esa pequeña frase, "si me conocieran en verdad, no me habrían aceptado". También estoy aprendiendo a reconocer cuando las cosas están en balance o cuando me estoy inclinando hacia el lado que indica desastre. Para mí es como pasear en bicicleta. Cuando aprendí a hacerlo por primera vez, me caí varias veces antes de tener éxito. Después aprendí a hacer los pequeños ajustes necesarios para mantener el balance. A medida que practicaba, el mantenerme balanceado se convirtió en algo instintivo y finalmente lo logré sin apenas darme cuenta. Después pasaba más tiempo paseando en bicicleta y menos tiempo cayéndome. Ahora, después de muchas de mis correcciones emocionales, se está volviendo un asunto de instinto. Sigo luchando cada día, pero la lucha es diferente. Trato de mantener mi balance en lugar de siempre estarme levantando del suelo.

La honestidad significa que debo compartir mis luchas cuando apenas empiezan. Hablo con otros acerca de los lugares peligrosos y de situaciones riesgosas antes de encontrarme ahí. Mientras estoy fuerte, constantemente construyo vallas para los momentos de debilidad y expreso mis preocupaciones antes de que se conviertan en acciones.

Becky también me enseñó acerca del poder de la fe. Día tras día cada mañana ella pedía al Padre Celestial que llevara mi carga y alejara mis deseos de pecar hasta que estuviera lo suficientemente

fuerte para llevar yo mismo esas cargas. Habiendo orado durante años pidiendo las mismas bendiciones, yo no esperaba alivio. Pero éste llegó. Mis deseos fueron eliminados casi por completo. A través de la fe de Becky, por primera vez experimenté el gozo que viene de la obediencia a las leyes de castidad. Las cargas de la culpa son retiradas y reemplazadas por una nueva paz mental y un sentido mayor de autocontrol. Nunca había comprendido lo que se sentía al ser casto.

Mi relación con Becky ha crecido de manera inconmensurable. Hemos aprendido a confiar en el otro, he faltado a esa confianza, y he tenido que volverla a ganar más veces de lo que quisiera admitir. Hemos aprendido a hablar sin juzgarnos y también a apoyarnos mutuamente. Finalmente tengo el matrimonio y la amistad que siempre quise—uno donde puedo expresar mis temores y debilidades y donde recibo apoyo y comprensión que me fortalecen. Esto ha hecho que yo sea más de lo que sería por mí mismo. Becky también ha aprendido a confiar. Tal vez sería más fácil si ella pudiera satisfacer todas mis necesidades, pero no puede. Yo debo enfrentar las inseguridades de un niño que se sintió solo, rechazado y aún traicionado por otros hombres. Becky me ayuda a mantener todo en perspectiva y aún a darme cuenta de la necesidad de enfrentar ciertos temas. Pero ambos nos damos cuenta que finalmente yo soy el responsable de mi propio éxito.

Nuestra relación íntima también ha crecido. Aunque hemos estado casados durante 14 años, la mayor parte de ese tiempo me sentí agraviado por la necesidad de tener relaciones sexuales. Lo evitaba y respondía solamente por cumplir con mi deber. Aun cuando nunca pensé que lo llegaría a ver como una relación normal o que fuera emocionalmente satisfactoria, honestamente puedo decir que ahora amo la relación física que compartimos. Es mejor que todo lo que he experimentado en el pasado, tanto emocional como físicamente.

Creo que hay muchas maneras en las que podemos experimentar un cambio de corazón, especialmente cuando se invoca los poderes del cielo por nuestra fe en Dios y nuestras obras rectas. Yo decidí no presentarme ante un consejo disciplinario hasta estar seguro que

estaba preparado para ello. El sólo pensar en otra promesa rota era demasiado duro de soportar. En junio, regresé ante el sumo consejo, confiando en la confirmación del Señor de que era tiempo para dar el siguiente paso. Unas cuantas caras nuevas se habían unido al sumo consejo durante los últimos 16 meses, incluyendo a mi vecino. De nuevo, sentí la confirmación fuerte de que Dios me ama. Los líderes de mi estaca también me aman. Esa noche reflejó los meses de trabajo, frustración, fe y lágrimas. Se restauraron mis bendiciones, y el 4 de julio toda la nación celebró cuando conduje a mi hijo de ocho años a las aguas bautismales. De nuevo, agradecí a Dios por Su misericordia, Su amor y Su sacerdocio.

Tengo un testimonio personal de esta obra. Sé que es ordenada de Dios. Él nos ha dado un plan que demuestra Su amor por nosotros. Sé que Él vela por cada uno de nosotros y desea ayudarnos si tan sólo creemos en Él. En varias ocasiones, me encuentro luchando con toda mi fuerza para tener éxito. Entre más lucho, más difícil es. Cuando finalmente cedo y pongo mi carga ante el Señor, Él me eleva. No importa qué tanto lo intentemos, no podemos ganar esta batalla solos. Agradezco por el conocimiento de que Él está ahí para mí si tan solo yo lo dejo entrar.

Hay muchas áreas en las que siento la mano de Dios guiando mi vida para que yo pueda vencer. También la he visto obrar en la vida de otros. Aun cuando hay muchas facetas en el progreso que logramos, he encontrado dos elementos esenciales: la esperanza de la terapia reparadora y el poder de la expiación del Salvador y su amor incondicional. Nunca en mi vida había sentido tanto la influencia del Señor como ahora. Mi presidente de misión se equivocó. Mi misión en Sudamérica tuvo éxito. Obtuve un testimonio, aprendí a reconocer la compañía del Espíritu, desarrollé un cimiento de fe, me enamoré de Becky, e influí en miles de personas para el bien. Ahora tengo una nueva misión, y tal vez este llamamiento sea mayor que el primero. Y tal vez los resultados sean más importantes y significativos.

No dudo que el Señor vive y, lo más importante, que me ama. Nos ama a cada uno de nosotros sin importar cómo seamos. Hay

esperanza. Podemos ser felices. Él desea que tengamos éxito. Él nos ayudará. Creo que esta lucha prueba la fe de algunas de las almas más valientes de Dios. También creo que tiene un lugar especial en Su corazón para cada uno de nosotros. No solicitamos este reto, el cual requiere de esfuerzo y sacrificio semejante al de los pioneros que cruzaron las planicies. Sin embargo, nosotros también llegaremos al final de nuestra jornada purificados y fortalecidos al haber caminado al lado de Dios. Que Él bendiga cada uno de sus pasos y aligere sus cargas a medida que busca el gran cambio de corazón que Él ha prometido.

Su hermano en la fe,
Mark

## La perspectiva de una esposa

por Becky

El día antes de nuestro compromiso, Mark me dijo que él había sido abusado sexualmente por un amigo de la familia cuando era niño. Yo le reafirmé mi amor y le dije que eso no cambiaría mis sentimientos. Le dije cuánto sentía que hubiera tenido que pasar por tal prueba. Nunca más volvimos a comentar ese tema. No pensé en preguntarle sobre cualquier tipo de problema que aún existiera, ni pensé que pudiera haber otros problemas relacionados con ello.

Nos casamos en el templo y yo sentí que era el principio de una vida perfecta juntos. Luchamos con los problemas normales de las parejas jóvenes, pero todos mis sueños se estaban realizando y yo sabía que con Mark a mi lado podríamos vencer todo. A menudo bromeaba con él diciéndole que mi único pecado era amarlo demasiado.

Llevábamos poco más de dos años de casados cuando explotó la primera bomba. Encontré pornografía que Mark había escondido. Lo enfrenté, y el tema de la atracción por el mismo sexo se reveló. Lo escuché, pero no podía o no quería aceptarlo. Fuimos a ver al obispo, y recibimos consejos de un capellán del ejército, pero el

capellán pareció molestarse cuando la Iglesia no tomó ninguna medida. Me dijo que me divorciara de Mark mientras todavía pudiera salvar mi vida. Por otro lado, el obispo me dijo que Mark en verdad me amaba y que si yo ponía todo de mi parte para ayudarlo, lograríamos salir adelante. Nuestro primer bebé tenía cuatro meses de edad y escogí creerle a mi obispo. De esta manera empezó mi lucha por ser la perfecta esposa, madre, amante, compañera y miembro de la Iglesia. La lista era infinita, pero si yo podía hacerlo todo, salvaría mi matrimonio y, lo más importante, a mi esposo.

Mark me aseguró que las cosas habían mejorado y de alguna manera las cosas iban bien. Creí que mi plan estaba funcionando. Si yo era perfecta, o si le podía comprobar que yo era suficiente y que lo amaba incondicionalmente, todo estaría bien. De nuevo, sin saber en realidad mucho del problema, el asunto se cerró y permaneció cerrado durante dos años.

Unos días antes de la navidad, mientras buscaba algo, abrí el portafolios y encontré otra revista. Esta vez llevé a mi hijo y me fui. Mark fue de inmediato con el obispo, quien lo envió con el presidente de estaca. Yo fui con Mark a su cita con el presidente de estaca esperando lo peor—un consejo disciplinario. Por el contrario, el presidente de estaca decidió poner a Mark en un período de prueba. Le aconsejó ver a un terapeuta en nuestra estaca, una autoridad sobre problemas y abuso sexual. Me dijo que estaba seguro que Mark me amaba de verdad, deseaba arrepentirse y mejorar. Me dijo que yo lo podía ayudar quedándome a su lado y amándolo y que no debería darle motivo para que desviara. Si yo haría estas cosas, nuestro matrimonio se salvaría. El presidente de estaca le dijo a Mark que si pasaba algo de nuevo, habría un consejo disciplinario. Yo le dije a Mark que si algo volvía a pasar, nuestro matrimonio terminaría. Regresé a casa, y traté más arduamente de hacer que Mark "fuera bueno", decidiendo no darle motivo para desviarse nuevamente. Recibimos ayuda de un consejero que nos recomendó el presidente de estaca, lo cual resultó ser una experiencia muy dolorosa para mí. Se me dijo que, debido a que era una mujer mormona mojigata, no podía esperar hacer feliz a mi esposo. Pero parecía que las sesiones estaban ayudando a Mark.

Terminamos con nuestras sesiones y también terminó el período probatorio de la Iglesia. Las cosas parecían haber mejorado y de nuevo se dio carpetazo al asunto.

Pasaron ocho años. Fueron años muy buenos, aun cuando parecía que siempre teníamos mala suerte. Mark no podía terminar la escuela. Yo me volví dependiente o codependiente de Mark. Vivía con el temor de cometer un error y provocar que Mark desviara, y quería estar con él todo el tiempo. Finalmente Mark me dijo que la escuela era un lugar muy difícil para él. Cuando me dijo que estaba teniendo problemas, lo animé a que se quedara en casa conmigo. De esta manera, él estaba a salvo y yo también. Nos encantaba estar juntos, y la pasábamos muy bien los dos, pero no estábamos progresando.

Un día le sugerí que buscara la ayuda de un terapeuta. Yo creía que él no se sentía digno de tener éxito y de manera inconsciente se preparaba para el fracaso. Mark empezó a recibir ayuda, y por un rato las cosas mejoraron, pero de nuevo los viejos patrones de comportamiento volvieron: problemas económicos, no le iba bien en la escuela, y una depresión que yo no comprendía. Le dije a Mark que deseaba ir a terapia con él, porque me preguntaba si yo estaba contribuyendo a esos ciclos a pesar de que no tenía idea de cómo lo hacía. El 27 de diciembre, cuando íbamos en el ascensor para ver al terapeuta, me dijo que nunca había sido realmente fiel durante nuestra vida de casados. Hice un esfuerzo por no desmayarme ahí mismo. Mark me ayudó a salir del ascensor, y todo se nubló a mi alrededor. Todo mi mundo se vino abajo. Nada tenía sentido. Puse mi vida en piloto automático. Yo era la presidenta de la primaria, y mis cuatro hijos me necesitaban. El más pequeño tenía apenas seis meses.

Después del lapso de tinieblas vino la ira. Llegó en oleadas. Traté de contenerme, porque pensaba que la ira era mala. Desde entonces, he descubierto que existe la ira justificada y que es importante dejarla salir. Estaba enojada con todos: conmigo misma por ser tan estúpida, con Dios por permitir que esto me sucediera, con la Iglesia por haberme aconsejado equivocadamente, y con Mark por no amarme lo suficiente si es que alguna vez lo hizo. Me sentí usada

como un frente para su pervertido estilo de vida. Empecé a preguntarme si Mark no estaría infectado con el VIH, o si yo o mi bebé lo estábamos. La lista de cosas que me preocupaban seguía y seguía.

Lentamente en los siguientes días y semanas la pregunta de "¿Cómo pudo Mark hacerme esto"? cambió a "¿Cómo pudo Mark hacerse esto a sí mismo"? Mark era mi luz, mi amor, un espíritu recto y valiente, de eso estaba segura. ¿Cómo es que las cosas habían salido tan mal? Fue ahí que Mark y yo empezamos a platicar—a platicar en verdad por primera vez. Yo deseaba saber todo desde el principio. Mientras la historia surgía, había dos cosas que estaban en mi mente. Primero, que él había sido víctima de abuso sexual. A Mark se le dijo que él tenía el problema y necesitaba arrepentirse. Segundo, mi esposo había pensado en el suicidio. Esto fue increíble para mi—¡suicidio! Estas dos cosas me ayudaron a luchar por un jovencito de 13 años a quien le habían robado su inocencia, cuyos gritos de auxilio, suplicando ayuda, quedaron sin respuesta. Sentí que se me estaba dando una segunda oportunidad con Mark y mi familia. Sería terrible permitir que Mark se suicidara sin comprender en verdad por qué. Deseaba entender ahora y estaba dispuesta a intentarlo con todas mis fuerzas. Si había una oportunidad, no importaba qué tan pequeña, sentía que tenía que salvar mi matrimonio. Verdaderamente amaba a mi esposo.

La suspensión de los derechos de Mark fue en realidad una experiencia muy espiritual llena de amor y aceptación por parte de los grandes hombres que estaban ahí. Salí con un mejor entendimiento de la expiación del Salvador, y tenía un testimonio real de que Mark saldría limpio de esto nuevamente.

Nuestro progreso ha sido lento en ocasiones y rápido en otras. Hemos tenido retrocesos. Fuimos muy bendecidos al encontrar a Evergreen, lo cual fue maravilloso para Mark. Me proveyeron con muchos libros que me daban una base para comprender la atracción entre personas del mismo sexo. Creo que Mark representa un caso muy común. Después de tener muchos altibajos durante un año, las cosas se veían muy mal. Por primera vez pensé en el divorcio como una opción. Mark y yo con frecuencia discutimos acerca de la

honestidad. La definición que Mark tenía era diferente a la mía. Esto me desanimó, y Satanás tomó ventaja de ello. Cada día sentía que tenía un letrero de neón encendiéndose y apagándose en mi cabeza y que decía: "Homosexual. Homosexual. Eso es Mark y nunca cambiará". En ese momento no me di cuenta que, debido al abuso de que había sido objeto, Mark no tenía un concepto verdadero de la honestidad. Fue un gran alivio cuando finalmente entendí que la honestidad es algo con lo que luchan las personas que sienten atracción hacia personas del mismo sexo y aquellas que son víctimas de abuso . También me preguntaba si alguna vez volvería a confiar en él. Empecé a sentir que ya no lo amaba como en el pasado y no sabía si volvería a sentir lo mismo por él. Habían pasado demasiadas cosas.

Decidí que no estaba mentalmente en condiciones de tomar una decisión así. Fui al templo y pregunté a mi Padre Celestial qué debía hacer. En el salón celestial, volqué mi corazón a Dios. Se me confirmó que era amada, y que si no podía aguantar más, estaba bien. Si el divorcio era mi decisión, Él comprendería y estaría conmigo y me ayudaría. Esto fue lo más maravilloso para mí. Él siempre me amaría y me ayudaría sin importar mis elecciones o mis errores. Todo lo que tenía que hacer era pedir. Aprendí más. Me dijo que si quería quedarme con Mark, él progresaría y que mi amor por él sería más fuerte y me traería más gozo del que pudiera imaginarme. Se me indicó que le dijera a Mark que buscara a un nuevo terapeuta para él, uno que tuviera experiencia y fuera exitoso en su trato con personas con atracción por el mismo sexo. Se me indicó que Mark debería pedir al obispo una bendición del sacerdocio que pidiera que sus cargas fueran aligeradas. También sentí que debía orar para que él no fuera tentado más de lo que pudiera soportar.

Regresé a casa sintiéndome algo mejor, pero sin comprender completamente el significado de lo que había sucedido. Mark recibió la bendición dentro de una semana. Oré cada día para que no fuera tentado más allá de su capacidad y que sus cargas fueran aligeradas. Mark también encontró a un nuevo terapeuta por medio de Evergreen. Pronto olvidé las cosas que sucedieron en el templo

esa noche, aun cuando continué orando por él.

Mark también pidió que yo obtuviera la ayuda de un terapeuta. Me pidió que me comprometiera a asistir a los grupos de apoyo para amigos y familiares patrocinado por Evergreen. No estaba muy emocionada para hacer esto pero no sabía cómo eludirlo. Sorpresivamente, me gustó mucho la terapia. No era la experiencia dolorosa del pasado. Esta vez, el enfoque no era completamente en Mark. Mi terapeuta se preocupaba por mí y cómo me sentía. También fue agradable saber que mis sentimientos eran normales en una persona que enfrentaba este tipo de situación. El grupo de apoyo fue mejor que las sesiones con la consejera. Las personas eran maravillosas. Me sentí amada y que se preocupaban por mí cuando apenas había traspasado el umbral. También supe que yo amaba y me preocupaba por aquellos que estaban tratando de comprender y ayudar a las personas en sus vidas que luchan con problemas. ¡Ya no estaba sola!

Meses más tarde, nos encontrábamos en el segundo consejo disciplinario, y escuchaba a Mark hablar sobre las cosas que había aprendido y de qué manera su testimonio había crecido. Alguien le preguntó cómo había aprendido a confiar en el Salvador y a creer en la expiación de Jesucristo. Su respuesta me sorprendió. Había aprendido a confiar en Dios a través de mí. A medida que orábamos juntos, yo pedía que sus cargas fueran aligeradas y que no fuera tentado más de lo que podía soportar. No tenía yo idea de que dichas oraciones hubieran tenido ese impacto. De repente, recordé aquella noche en el templo, y las promesas que el Señor me había hecho. Me sentí humilde y agradecida por haber escuchado y obedecido. Todas las promesas que se me hicieron en el templo esa noche se habían cumplido.

Mark ha progresado mucho. Mi amor por él es la luz más brillante de mi vida después de la de mi amor por mi Padre Celestial. Sé que Él hizo esto posible. Mi matrimonio ha sido bendecido con un poseedor del sacerdocio digno, y en verdad, mis sueños se están convirtiendo en realidad. Todos los aspectos de mi matrimonio, el físico, el emocional y el espiritual están mejor de lo que pude haber imaginado. Estoy tan orgullosa de Mark y de sus deseos rectos.

Estoy orgullosa del hecho de que no se ha dado por vencido. Estoy agradecida por un obispo amoroso que nunca se dio por vencido y me enseñó con su ejemplo acerca del amor incondicional del Salvador. Me enseñó cómo tomar ventaja de la expiación y pasar mi dolor y cargas a los hombros del Salvador. Estoy agradecida por un amoroso Padre Celestial que está siempre conmigo, que me conoce y que me comprende. Mark y yo hemos progresado mucho. Las cosas están bien. Mark aún tiene momentos difíciles y yo también, pero siempre tratamos de mantener el balance. Nos ayudamos el uno al otro a crecer y a progresar, y a perseverar hasta el fin. Estoy agradecida por nuestros cuatro hijos hermosos. Nos han visto luchar y crecer juntos. Espero que ellos sepan y sientan el amor que sus padres se profesan. Espero que les podamos enseñar del amor que su Padre Celestial les tiene y el gran don de la expiación que Jesucristo les dio.

Esta es mi historia. No hubiera podido sobrevivir estos difíciles tiempos sin el amor y el apoyo de grandes personas: mi obispo, el presidente de estaca, mi esposo, Evergreen y los grandes consejeros. Aún hay muchos que no saben de nuestra lucha, pero parece que siempre están ahí cuando yo los necesito. Cuando transcurrieron los eventos, hubo muchas partes que yo no podía comprender. Estaba demasiado ocupada con mi sobrevivencia día con día para ver que cada paso que daba estaba guiado y era posible gracias a un Padre Celestial que me ama. Nunca me abandonó y de alguna manera me dotó con la fuerza para seguir adelante.

Que Él le bendiga y a aquellos que usted ama a mientras aprenden y crecen juntos.

Con amor,
Becky

**Por favor no me dejen crecer gay**
por Brad Anderson

Los mejores tiempos que puedo recordar son cuando apenas tenía cuatro años. Fue en el verano de 1959, y yo vivía en una pequeña ciudad en la península al norte del estado de Michigan. Recuerdo los días cálidos del verano llenos de diversión y felicidad, la ansiosa anticipación del año escolar. Después de empezar las clases, me di cuenta que mi anticipación solamente recibió rechazo y fui objeto de ridículo. Debido a las expresiones de burla como "mariposa", "joto", y "maricón", volqué mis energías hacia la autopreservación, y pasé mis años de escuela primaria y secundaria con las chicas, lo cual solamente reafirmó las burlas que tuve que soportar.

En octavo grado, durante una clase de educación sexual, escuché cómo algunos jóvenes toman a un varón adulto o a un amigo como modelo y que esto no debía confundirse con la tendencia homosexual, debido a que con el tiempo pasa. En cuanto a mí, yo sabía que mi atracción por otros varones era tan intensa que no pasaría. A esa temprana edad, me hinqué al lado de mi cama e imploré a Dios que lo que me estaba pasando no fuera verdad. Lloré e imploré, "¡Por favor, Dios, no me dejes crecer gay"!

En noveno grado, mi amiga Valarie se bautizó en la Iglesia mormona y me dio una copia del Libro de Mormón. Lo leí y oré y, sin darme cuenta, recibí un testimonio. La Iglesia era muy diferente a mi crianza católica, y las cosas no funcionaron para mí; por eso dejé de asistir a la Iglesia, y muy pronto me encontré en dirección opuesta.

En la escuela, empecé a juntarme con un grupo nuevo—los hippies de la década de los 70. A los 16 años me involucré en un estilo de vida gay. Había huido de casa, y pasé el siguiente año y medio saltando de un hogar adoptivo a otro. A los 17, habiendo terminado la escuela secundaria, me independicé. Durante ese verano me fui en aventón a California "para encontrarme a mí mismo". Durante ese viaje, una pareja de miembros de la Iglesia que asistía a la Universidad de Brigham Young me recogieron al sur de las montañas Teton, y antes de que llegáramos en Salt Lake City, me

habían invitado a quedarme en su hogar en Provo. Terminé quedándome una semana con ellos. El Salvador me susurró, "Ven y sígueme".

Poco después de regresar a Michigan, dos misioneros se presentaron a la puerta de mi casa. Yo deseaba unirme a la Iglesia, pero, ¿cómo puedes ser mormón y gay? Hablé con el presidente de la rama antes de bautizarme y compartí con él mi preocupación. Me aconsejó que siguiera adelante y me bautizara, que había ayuda para mí y que ayudaría a obtenerla. Me bauticé, y a los seis meses estaba menos activo y de nuevo en mi antiguo estilo de vida, pensando que no había esperanza para mí.

Me volví a activar en la Iglesia, empecé a recibir consejos como para ayudarme a manejar mis deseos homosexuales y traté de seguir adelante en mi decisión de vencer esta situación. Hice todo lo que pude para prepararme para salir a una misión. Esto fue durante el tiempo en que el presidente Kimball hizo un llamado a todos los jóvenes para servir como misioneros. Yo deseaba ser como los otros jóvenes y ser misionero y traer personas al Salvador. Después de mucha preparación y una entrevista con un apóstol, se me dio el permiso para servir. ¡Qué gran oportunidad se me presentó! Pero no me di cuenta que las burlas empezarían de nuevo durante mis primeras semanas en el Centro de Capacitación Misional. Mi mundo se vino abajo. ¿Cómo podía estar en Sión y soportar tal rechazo? Pensé que lo mejor sería que dejara de existir y dejar de ser. Luché durante los dos años y regresé a casa desilusionado, enojado, frustrado y experimentando deseos homosexuales tan intensos como antes de unirme a la Iglesia, a pesar de los seis años de recibir la terapia. ¿Por qué me había abandonado Dios?

Me separé de la Iglesia, y me hundí en el ambiente gay. Durante todo este tiempo, el Espíritu Santo continuamente me hacía saber dónde debía estar—de nuevo con los Santos. ¿Pero cómo podía ser? Estaba tan involucrado con el estilo de vida gay que mi respuesta fue, "Bueno, entonces tú tendrás que hacerlo por mí". Ese verano llegó acompañado de presentimientos. Empecé a sentirme como si no fuera a estar vivo para la navidad. Tenía miedo, y en agosto fui a la iglesia católica donde había sido acólito, me hinqué, y rogué por

mi vida. El 12 de diciembre me asaltaron en la calle, se me formó un coágulo en el cerebro y me dieron un 1% de posibilidades de sobrevivir. Mas sobreviví, y durante los siguientes años recuperé el habla y la estabilidad física. Durante ese tiempo, todos mis enredos con el estilo de vida gay se desenredaron y supe que Dios me había concedido la vida.

Me puse en contacto con otro miembro de mi barrio que sufría con deseos homosexuales y hablamos acerca de nuestros sentimientos. Un día leímos acerca de una conferencia que se había llevado a cabo en Utah por un grupo de mormones que estaban luchando con sentimientos de atracción por el mismo sexo. El Espíritu me tocó y sabía que debía investigar más. Habían pasado 23 años desde que aquel joven de 13 años se había hincado a un lado de su cama y le había suplicado ayuda a Dios. Me puse en contacto con Evergreen y empezamos el grupo de Evergreen del Centro de los Estados Unidos con dos participantes y un consejero. Nos reunimos durante muchos meses, sabiendo que si seguíamos, este grupo tendría éxito.

Después de esperar tantos años ¡no puedo describirles cómo se siente progresar por fin! ¡Estoy saliendo de mi concha! Me he dado cuenta que hay una buena persona bajo todos esos años de burlas y rechazo, y que me estoy descubriendo a mi mismo. Está tomando tiempo reparar los muchos años de daños, pero qué gran alivio siento en poder sentirme en paz conmigo mismo, al no tener que poner una nota a todos mis logros con “pero sigues siendo un maricón”. Es especialmente satisfactorio ver a los hombres en nuestro grupo crecer, ganar autoaceptación y progresar reconociendo a los hombres que somos en realidad bajo toda esa basura que se nos ha acumulado durante años.

El mundo tiene una voz diferente a la de Evergreen. Así como el capitán Moroni enarboló el estandarte de la libertad que decía “En memoria de nuestro Dios, nuestra religión, y libertad, y nuestra paz, nuestras esposas y nuestros hijos”, que podamos continuar enarbolando este estandarte de libertad como un testimonio al mundo de lo que Dios puede hacer por medio de la gracia al momento de resolver nuestros problemas. Estoy agradecido por ya

no necesitar ver que los mejores días de mi vida fueron en 1959 cuando tenía cuatro años. ¡Ahora veo el presente! Estoy a punto de obtener mi título de la universidad y este otoño empiezo a trabajar para obtener la maestría como consejero. Tengo un empleo en la universidad. Como sumo sacerdote, tengo un llamamiento como segundo consejero en el obispado de mi barrio, y esta mañana asistí al templo. Sé que con Dios, algún día encontraré a mi Eva y como promete mi bendición patriarcal: "Te bendecimos para que sepas que tú y tu novia, que el Señor ha preparado para ti, trabajarán juntos en un espíritu de armonía y amor".

Les testifico que, como Dios me ha ayudado hasta ahora, hará lo mismo por ustedes.

## ¡Funciona!

por Bonifacio Jackson

He observado a Jason Park (el autor de este libro) pasar por una extraordinaria transformación durante los últimos siete años. Ha salido de sus problemas homosexuales y en el proceso se ha convertido en un mejor esposo, padre y líder espiritual. Aun cuando cada persona debe encontrar su propio camino para salir de este desafío, el seguir los pasos delineados en este libro le ayudará. Los he visto funcionar por experiencia, en la vida de Jason y en la mía propia.

# Lecturas selectas

Si no puede encontrar estos libros en su librería, los puede pedir de manera confidencial por medio del correo a Evergreen Internacional o a Regeneration Books (vea la sección de organizaciones al final del presente libro).

***Desires in Conflict: Answering the Struggle for Sexual Identity (Deseos en conflicto: Una respuesta a la lucha por la identidad sexual),*** por Joe Dallas (Harvest House Publishers, Eugene, Oregon, 1991). Este libro cristiano proporciona ayuda práctica y efectiva para restaurar la integridad sexual. También provee información para familiares y amigos sobre cómo apoyar con amor y explica acerca de la ira que sienten los activistas gay. El apéndice responde a la teología pro gay. Dos capítulos tratan asuntos acerca del lesbianismo.

***A Place in the Kingdom: Spiritual Insights from Latter-day Saints about Same-Sex Attraction (Un lugar en el reino: Pensamientos espirituales de Santos de los Últimos Días acerca de la atracción entre personas del mismo sexo),*** editado por Garrick Hyde y Ginger Hyde (Century Publishing, Salt Lake City, Utah, 1997). Este libro es una colección de ensayos verdaderos de hombres y mujeres que han luchado con la atracción entre personas del mismo sexo y de sus esposas y padres. Ofrece tanto una esperanza como mayor perspectiva.

***Cómo resolver los problemas homosexuales: Una guía para hombres Santos de los Últimos Días*** por Jason Park (Century Publishing, Salt Lake City, Utah, 2000). Este libro explica la atracción entre personas del mismo sexo desde una perspectiva del evangelio de Jesucristo y ofrece sugerencias prácticas sobre cómo puede resolver sus problemas homosexuales. El libro complementario *Cómo ayudar a los hombres Santos de los Últimos Días a resolver sus problemas homosexuales: Una guía para la familia, amigos y líderes de la Iglesia* fue escrito para sugerir a otras personas de qué manera pueden ayudar a un hombre cuando está afrontando problemas con estas situaciones.

***Cómo ayudar a los hombres Santos de los Últimos Días a resolver sus problemas homosexuales: Una guía para la familia, amigos y líderes de la Iglesia*** por Jason Park (Century Publishing, Salt Lake City, Utah, 2000). Este libro explica la atracción entre personas del mismo sexo en un contexto del evangelio de Jesucristo y da sugerencias sobre cómo ayudar a un hombre que está luchando por resolver sus problemas homosexuales. Fue escrito como complemento de *Cómo resolver los problemas homosexuales: Una guía para hombres Santos de los Últimos Días,* el cual está escrito para el hombre.

***Cómo comprender problemas homosexuales de los hombres: Una introducción para los Santos de los Últimos Días*** por Jason Park (Century Publishing, Salt Lake City, Utah, 2000). Este libreto ofrece un breve repaso de las causas, retos y soluciones a los problemas de la homosexualidad desde una perspectiva del evangelio de Jesucristo.

***You Don't Have to be Gay (No tienes que ser gay),*** por J. A. Konrad (Pacific House Publishing, Newport Beach, California, 1987). Este libro se lee fácilmente y está escrito como una serie de cartas a un joven insatisfecho con su homosexualidad. Enseña desde una perspectiva cristiana que la gente no "nace así", que la homosexualidad no representa un problema en la relación entre miembros del sexo opuesto, y que la homosexualidad puede erradicarse.

***AMCAP Journal, vol. 19, no. 1–1993*** (Asociación de Consejeros y Psicoterapeutas Mormones, Salt Lake City, Utah, 1993). Este número de la gaceta está dedicado al tema de la homosexualidad y contiene artículos, entrevistas y reseñas de libros acerca de la homosexualidad. Da información pertinente acerca de la homosexualidad desde una perspectiva de miembros de la Iglesia.

***Homosexuality: A New Christian Ethic (La homosexualidad: Una nueva ética cristiana),*** por Elizabeth R. Moberly (James Clarke & Co., Cambridge, Inglaterra, 1983). Un libro corto y erudito que habla acerca de las causas básicas de la homosexualidad. Aun cuando resulte difícil de comprender para algunas personas, este libro demuestra que la condición homosexual es un problema social

y emocional, no solamente sexual. Explica que la condición homosexual es un intento erróneo de satisfacer necesidades de desarrollo normales que por alguna razón no fueron satisfechas en la niñez. Marca una distinción entre la condición homosexual y su expresión en la actividad homosexual.

***Coming Out of Homosexuality: New Freedom for Men & Women (Abandonando la homosexualidad: Una nueva libertad para los hombres y las mujeres),*** por Bob Davies y Lori Rentzel (Inter Varsity Press, Downers Grove, Illinois, 1993). Este libro cristiano está escrito para aquellas personas que luchan con la atracción por personas del mismo sexo. Ofrece ayuda e ideas directas.

***Homosexual No More: Practical Strategies for Christians Overcoming Homosexuality (Ya no más homosexual: Estrategias prácticas para cristianos que desean vencer la homosexualidad),*** por el Dr. William Consiglio (Victor Books, Wheaton, Illinois, 1991). Basado en enseñanzas desarrolladas para reuniones de grupos de ex gay cristianos, este libro identifica seis etapas del desarrollo homosexual y da algunas estrategias prácticas, incluyendo principios de autoterapia diaria.

***Reparative Therapy of Male Homosexuality: A New Clinical Approach (La terapia reparadora de la homosexualidad masculina: Un nuevo enfoque clínico),*** por Joseph Nicolosi, Ph.D. (Jason Aronson, Inc., Northvale, New Jersey, 1991). Aun cuando este libro ha sido escrito como una fuente de ayuda para los terapeutas, proporciona ayuda práctica a aquellas personas que luchan con la homosexualidad. El libro es útil, fácil de leer y de acuerdo con la enseñanza cristiana en general.

***Born That Way? (¿Nacidos así?)*** por Erin Eldridge (Deseret Book Company, Salt Lake City, Utah, 1994). Este libro para los Santos de los Últimos Días describe la lucha de una mujer con sentimientos hacia el mismo sexo y de qué manera los venció por medio del poder de Jesucristo y la aplicación de los principios del evangelio.

***Cómo comprender y ayudar a los que padecen de problemas homosexuales: Sugerencias para líderes eclesiásticos*** (La Iglesia

de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, 1992, número de artículo 32250 002). Este folleto ofrece información a los líderes de la Iglesia sobre cómo ayudar y aconsejar.

***Carta a un amigo,*** por Spencer W. Kimball (La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, 1978, número de artículo 30941 002). Este folleto está escrito como una carta a una persona con deseos homosexuales, invitándolo a venir a Cristo.

***A la otra oveja,*** por Boyd K. Packer (La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, 1978, número de artículo 30942 002). Este folleto examina la condición temporal de la homosexualidad.

***Healing Homosexuality: Case Stories of Reparative Therapy (Curando la homosexualidad: Historias reales sobre terapia reparadora),*** por Joseph Nicolosi, Ph.D. (Jason Aronson, Inc., Northvale, New Jersey, 1993). Testimonios personales de hombres homosexuales que trataron de aceptar una identidad gay pero no se sentían satisfechos y después se vieron beneficiados con la psicoterapia para ayudarlos a liberarse de la homosexualidad. Ofrece una mejor percepción tanto al terapeuta como a los clientes que ven la homosexualidad como una condición curable. Habla acerca de cómo alivia la terapia de grupo y cómo funciona la terapia reparadora.

"Understanding Homosexuality and the Reality of Change" ("Cómo comprender la homosexualidad y la realidad del cambio") (Impact Resources, P.O. Box 1169, Murrieta, California 92564-1169 EUA, tel. 1 800 333 6475). Este video de 60 minutos es apropiado para la familia; contiene entrevistas con dos hombres y dos mujeres sobre las raíces de la orientación homosexual y el proceso del cambio, así como entrevistas con los terapeutas Joe Dallas y Joseph Nicolosi. Este video profesional es una herramienta inestimable.

"Homosexuality: Hot Topics for Teens" ("La homosexualidad: Tópicos interesantes para los adolescentes"), (Media International, 313 E. Broadway, Suite 202, Glendale, California 91209 EUA, tel. 1 800 477 7575). Este es un video para adolescentes. Es una versión de 16 minutos del video "Understanding Homosexuality and the Reality of Change" ("Cómo comprender la homosexualidad y la

realidad del cambio”). Incluye una guía de estudio para el líder.

***Homosexuality & Hope: A Psychologist Talks About Treatment and Change (La homosexualidad y la esperanza: Un psicólogo habla acerca del tratamiento y el cambio),*** por Gerard van den Aardweg (Servant Books, Ann Arbor, Michigan, 1985). Este libro testifica que la homosexualidad es un problema psicológico que se puede tratar con éxito. Habla acerca de la autocompasión, el complejo de inferioridad y el valor del sentido del humor. Especifica que la homosexualidad no se basa en la genética.

# Organizaciones

**Evergreen Internacional,** 5282 So. Commerce Dr., Suite D-272, Murray, Utah 84107 EUA, (801) 363-3837 or (800) 391-1000. www.theSSAvoice.com, e-mail: info@theSSAvoice.com. Esta organización ofrece dirección y apoyo a los hombres y mujeres Santos de los Últimos Días que desean disminuir su atracción por personas del mismo sexo y liberarse del comportamiento homosexual. También es un recurso para la familia y amigos, consejeros profesionales, líderes religiosos y otros que deseen ayudar a las personas que desean cambiar. La organización remite a las personas a grupos de apoyo y terapeutas afiliados, publica manuales y boletines, vende libros por correo y patrocina conferencias. Llame o escriba para pedir una lista de sus publicaciones o información acerca de algún grupo de apoyo cerca de usted.

**Regeneration Books,** P. O. Box 9830, Baltimore, Maryland 21284-9830 EUA, tel. 1 410 661 4337 o 1 410 661 0284. Esta organización de ventas por correo vende varios libros escritos para el público cristiano. Llame o escriba para pedir un catálogo.

**Exodus International,** P.O. Box 77652, Seattle, Washington 98177-0652 EUA, tel. 1 206 784 7799, sitio de Internet: www.messiah.edu/hpages/facstaff/ chase/h/exodus/default.htm. Esta red de ministerios cristianos sin denominación ofrece apoyo a hombres y mujeres que desean vencer la homosexualidad. Exodus mantiene una lista de referencia de ministros, iglesias y personas. También publica boletines y patrocina conferencias. Llame o escriba pidiendo el paquete informativo de introducción.

**Homosexuals Anonymous** P.O. Box 7881, Reading, Pennsylvania 19603 EUA, tel. 1 800 253 3000 o 1 610 376 1146. Es una organización cristiana sin denominación que utiliza un programa modificado de 12 pasos similar al de Alcohólicos Anónimos. La organización publica un boletín y otras publicaciones.

**Sexaholics Anonymous**, P.O. Box 111910, Nashville, Tennessee 37222 EUA, tel. 1 615 331 6230. Este es un grupo de hombres y mujeres que desean dejar sus pensamientos y comportamientos

sexuales autodestructivos. Su filosofía y programa se han tomado directamente de los 12 pasos y las 12 tradiciones de Alcohólicos Anónimos.

**Family Research Council,** 700 13th Street NW, Suite 500, Washington, DC 20005 EUA, tel. 1 202 393 2100. Es una organización educativa, de investigación y de recursos que promueve la familia tradicional. Se opone al matrimonio entre homosexuales lo mismo que a los derechos de adopción de los mismos. Publica numerosos informes y boletines con un punto de vista conservativo acerca de asuntos que afectan a las familias.

**Focus on the Family,** 420 N. Cascade Avenue, Colorado Springs, Colorado 80903 EUA, tel. 1 719 531 3400, sitio de Internet: http://www.family.org. Esta es una organización cristiana que busca fortalecer la familia tradicional. Ha hecho investigaciones acerca de la homosexualidad y programas escolares, leyes sobre derechos civiles y otros asuntos de interés público. Publica varios libros y una revista mensual.

**NGO Family Voice,** 524 JRCB, Brigham Young University, Provo, Utah 84604 EUA. Organización pro-familia patrocinada conjuntamente por la BYU Law School (Facultad de Derecho de BYU) y el David M. Kennedy Center for International Studies (Centro David M. Kennedy para Estudios Internacionales). Apoya las políticas y principios declarados en "La Familia: Una proclamación para el mundo" publicada por la Primera Presidencia de la Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días y tiene información y programas diseñados para ayudar a los hombres y a las mujeres a mejorar sus habilidades como padres. A través de su red en la universidad, tiene acceso a información y ayuda de expertos relacionados con el deseo de superar los problemas homosexuales.

**National Association of Research and Therapy of Homosexuality [NARTH] (Asociación Nacional para la Investigación y Terapia de la Homosexualidad),** 16542 Ventura Blvd., Suite 416, Encino, California 91436 EUA, tel. 1 818 789 4440, sitio de Internet: http://www.narth.com. Esta organización educativa se dedica a proveer terapia psicológica efectiva a todos los

que desean superar problemas homosexuales. Conducen la investigación y proveen un servicio de referencia, discursos y publicaciones eruditas.

**Lambda Report (Informe Lambda),** Peter LaBarbara, Accuracy in Academia, 4455 Connecticut Ave. N.W., Suite 330, Washington, DC 20008 EUA, tel. 1 202 364 3085.

# Notas

1 "Normas de moralidad y fidelidad", carta de la Primera Presidencia de la Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, noviembre 14, 1991.

2 "Normas de moralidad y fidelidad", carta de la Primera Presidencia de la Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, noviembre 14, 1991.

3 "Atracción entre personas del mismo sexo", Dallin H. Oaks, *Liahona,* marzo de 1996, pág.16.

4 "La reverencia y la moralidad", Gordon B. Hinckley, *Liahona*, julio de 1987, pág. 46.

5 "Normas de Moralidad y fidelidad", carta de la Primera Presidencia de la Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, noviembre 14, 1991.

6 "Normas de moralidad y fidelidad", carta de la Primera Presidencia de la Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, noviembre 14, 1991.

7 "Permanezcan firmes frente a las acechanzas del mundo", *Liahona,* enero de 1996, pág. 114.

8 "Atracción entre personas del mismo sexo", Dallin H. Oaks, *Liahona,* marzo de 1996, pág. 23.

9 "Atracción entre personas del mismo sexo", Dallin H. Oaks*, Liahona*, marzo de 1996, pág. 23.

10 "Atracción entre personas del mismo sexo", Dallin H. Oaks, *Liahona*, marzo de 1996, pág. 24.

11 Alfred C. Kinsey, et. al., *Sexual Behavior in the Human Male*, *(El comportamiento sexual en el varón humano),* W. B. Saunders Company, Philadelphia, 1948.

12 *Sexual Behavior in the Human Female, (El comportamiento en la hembra humana),* 1953.

13 *Sexual Behavior in the Human Male*, Alfred C. Kinsey, et.al., W.B. Saunders Company, Philadelphia, 1948, pág. 638.

14 *Sexual Behavior in the Human Male*, Alfred C. Kinsey, et. al., W.B. Saunders Company, Philadelphia, 1948, pág. 651.

15 *Sexual Behavior in the Human Male*, Alfred C. Kinsey, et. al., W. B. Saunders Company, Philadelphia, 1948, pág. 651.

16 *Homosexuality in America: Exposing the Myths (La homosexualidad en América: Exponiendo los mitos),* American Family Association, Tupelo, MS, 1994, págs. 9–10.

17 *Setting the Record Straight: What Research Really Says About the Social Consequences of Homosexuality,* Larry Burtpft. Ph.D., Focus on the Family, Colorado Springs, Colorado, 1995, pág. 23.

18 Véase *"Homosexuality and Bisexuality in Different Populations*", Milton Diamond, Archives of Sexual Behavior, 1993, vol. 22, no. 4, pág. 303.

19 "The Sexual Behavior of Men in the United States", John O. G. Billy et. al*., Family Planning Perspectives,* March/April de 1993, vo. 25, no. 2, págs. 52–60.

20 Véase "Sex in America", U.S. News & World Report, octubre 17, 1994, págs. 74–81, y "Now for the Truth About Americans and Sex", Time, octubre 17, 1994, págs. 62–71.

21 *The Social Organizations of Sexuality*, University of Chicago, Chicato, IL, 1994 Se publicó un volumen más pequeño titulado Sex in America: A Definitive Survey, (Sexo en América: Un censo definitivo), Gina Kolata, Little, Brown and Company, Boston, MA, 1994.

22 Cifras usadas en este estudio: El 5% de los 10 millones de miembros de la Iglesia representan 500 000 personas con problemas homosexuales; 200 000 esposos o esposas (cerca del 40% están o han estado casados de acuerdo a los resultados de la encuesta NARTH); 1 000 000 de padres; 1 150 000 hijos (un promedio de 2.3 hijos por familia de acuerdo a una encuesta en 1981 de la División de Investigación de Correlación de la Iglesia); lo cual da un total de 2.85 millones. Las cifras para los Estados Unidos serían de 5% de 270 millones, lo cual da 13.5 millones; 5.4 millones de esposos o esposas; 27 millones de padres; 14.85 millones de hijos e hijas (1.1 promedio por familia de acuerdo a "Family Life: Holding Together Better Than Most", *The Economist*, vol. 22, febrero de 1997, págs. 28–29); lo cual da un total de 60.75 millones en los Estados Unidos de América.

23 *Homosexuality: A New Christian Ethic (La homosexualidad: Una nueva ética cristiana)*, Elizabeth R. Moberly, James Clarke and Company, Cambridge, England, 1983, pág. 3.

24 "Theories of Origins of Male Homosexuality: A Cross–Cultural Look*",* *Archives of General Psychiatry*, 42, págs. 399–404.

25 Atracción entre personas del mismo sexo, Dallin H. Oaks*, Liahona*, marzo de 1996, pág 21.

26 Neurobiology and Sexual Orientation: Current Relationships", R.C.Friedmand and J. Downey*,Journal of Neuropsychiatry* 5, 1993, pág. 149.

27 Neurobiology and Sexual Orientation: Current Relationships", R. C. Friedmand and J. Downey, *Journal of Neuropsychiatry* 5, 1993, pág. 149.

28 *Not in Our Genes*, R. C. Lewontin, et. al., Pantheon Books, New York, 1984 y *Exploding the Gene Myth,* R. Hubbard and E. Wald, Beacon Press, Boston, 1993.

29 "A Genetic Study of Male Sexual Orientation", J. M. Bailey y R. C. Pillard, *Archives of General Psychiatry* 48, 1991, págs. 1089–96.

30 "A Genetic Study of Male Sexual Orientation", J. M. Bailey y R. C. Pillard*, Archives of General Psychiatry* 48, 1991, pág. 1094.

31 *British Journal of Psychiatry*, vol. 160, marzo de 1991, págs. 407–409.

32 "A Difference in Hypothalamic Structure Between Heterosexual and Homosexual Men", Simon LeVay, *Scienc*e, vol. 253, págs. 1034–37.

33 "Human Sexual Orientation: The Biologic Theories Reappraised", William Byne y Bruce Parsons, *Archives of General Psychiatry* 50, marzo de 1993, págs. 228–39.

34 "Human Sexual Orientation: The Biologic Theories Reappraised", William Byne y Bruce Parsons*, Archives of General Psychiatry* 50, marzo de 1993, págs. 234–35.

35 Existe también la posibilidad de cierta desviación en la investigación. El Dr. LeVay comentó a *Newsweek* que la muerte de su amante a causa del SIDA lo mueve a buscar una causa innata para la homosexualidad, una búsqueda tan importante que estaba dispuesto a abandonar su carrera científica si no la encontrara.

36 Paul Cameron en Gay Rights: A Public Health Disaster and Civil Wrong, Tony Marco, Coral Ridge Ministries, Ft. Lauderdale, FL, 1992, pág. 45.

37 "A Difference in Hypotnalamic Structure Between Heterosexual and Homosexual Men", *Science*, vol. 253, pág. 1036.

38 "Are Gay Men Born That Way?" C. Gorman*, Time*, septiembre 9, 1991, pág. 61.

39 "A Linkage Between DNA Markers on the X Chromosome and Male Sexual Orientation", Dean Hamer, et. al*., Science* 261, julio 16, 1993, pág. 325.

40 *The Science of Desire,* Dean Hamer y P. Copeland, Simon Schuster, New York, 1994, págs. 145–46.

41 "The Biological Evidence Challenged*", Scientific American*, mayo de 1994, págs. 50–55.

42 "Gay Genes, Revisited", *Scientific American*, noviembre de 1995, pág. 26.

43 *Washington Post*, octubre 31, 1994, págs. 5–6.

44 "Effects of Prenatal Hormones on Gender–Related Behavior", A.A. Ehrhardt y H.F.L. Meyer-Bahlburg, *Science,* vol. 211, marzo 20, 1981, pág. 1316.

45 "Sin, Sickness or Status?" Homosexual Gender Identity and Psychoneuro–endocrinology", John Money, *American Psychologist* 42, no. 4, abril de 19187, pág. 398.

46 *The Homosexual Matrix*, C. A. Tripp, McGraw-Hill, New York, 1975, pág. 12.

47 "Human Sexual Orientation: The Biologic Theories Reappraised", William Byne y Bruce Parsons*, Archives of General Psychiatry* 50, marzo de 1993, pág. 228.

48 Véase *Exploding the Gene Myth*, Ruth Hubbard y Elijah Wald, Beacon Press, Boston, 1993 y "Human Sexual Orientation: The Biologic Theories Reappraised", William Byne y Bruce Parsons*, Archives of General Psychiatry* 50, marzo de 1993, pág. 228.

49 *Counseling and Homosexuality*, Earl D. Wilson, Word Books, Waco, TX, 1988, pág. 76.

50 "Born Gay? How Politics Have Skewed the Debate Over the Biological Causes of Homosexuality", Joe Dallas*, Christianity Today*, junio 22, 1992, págs. 20–23.

51 *Homosexual No More: Practical Strategies for Christians Overcoming Homosexuality (Ya no más homosexual: Estrategias prácticas para cristianos que desean vencer la homosexualidad)*, Dr. William Consiglio, Victor Books, Wheaton, IL, 1991, pág. 59.

52 *Homosexuality: A New Christian Ethic (La homosexualidad: Una nueva ética cristiana),* Elizabeth R. Moberly, James Clark & Co., Cambridge, England, 1983, pág. 6.

53 Para mayor información sobre estas relaciones alteradas, puede ver el capítulo cuatro de *The Wonder of Boys* por Michael Gurian, audio libro, Audio Partners Publishing Corp., Auburn, CA, 1996.

54 "Sexual Orientation and Boyhood Gender Conformity: Development of the Boyhood Gender Conformity Scale (BGCS)", S. L. Hockenberry y R. C. Billingham, *Archives of Sexual Behavior*, vol. 16, 1987, págs. 475–87.

55 "Homosexuality: Nature vs. Nurture", Judd Marmor, *The Harvard Mental Health Letter*, octubre de 1986, pág. 6.

56 *Reparative Therapy of Male Homosexuality: A New Clinical Approach (La terapia reparadora de la homosexualidad masculina: Un nuevo enfoque clínico)*, Joseph Nicolosi, Jason Aaronson, Inc, Northvale, NJ, 1991, pág. 213.

57 Véase "The Transition from Homosexuality: Balancing Belief System, Sexuality, and Homo-Emotional Needs", artículo sin publicar de David Matheson, Director Ejecutivo, Evergreen International, Salt Lake City, UT, 1993, pág. 2.

58 Véase "The Transition from Homosexuality: Balancing Belief System, Sexuality, and Homo-Emotional Needs", artículo sin publicar de David Matheson, Director Ejecutivo, Evergreen International, Salt Lake City, UT, 1993, págs. 3–4.

59 "Homosexuality: Getting Beyond the Therapeutic Impasse", Thomas E. Pritt, Ph.D. y Ann F. Pritt, M.S.*, AMCAP Journal*, vol. 13, no.1, 198, pág. 55.

60 Véase *Homosexuality: A New Christian Ethic (La homosexualidad: Una nueva ética cristiana)*, Elizabeth R. Moberly, James Clarke & Co., Cambridge, England, SC, 1983.

61 *Males at Risk: The Other Side of Child Sexual Abuse*, F. G. Bolton, L.A. Morris, y A. E. MacEachron, Sage Publications, Newbury Prk, CA, 1989, pág. 86 y "Victimization of Boys", Journal of Adolescent Health Care, vol. 6, págs. 372–376.

62 *Gay, Straight and In–Between*, John Money, Oxford University Press, New York, NY, 1988, pág. 124.

63 *Homosexual No More: Practical Strategies for Christians Overcoming Homosexuality (Ya no más homosexual: Estrategias prácticas para cristianos que desean vencer la homosexualidad)*, Dr. William Consiglio, Victor Books, Wheaton , IL, 1991, pág. 22.

64 *Homosexual No More: Practical Strategies for Christians Overcoming Homosexuality (Ya no más homosexual: Estrategias prácticas para cristianos que desean vencer la homosexualidad)*, Dr. William Consiglio, Victor Books, Wheaton, IL, 1991, pág. 22.

65 Véase *Homosexuality: A New Christian Ethic (La homosexualidad: Una nueva ética cristiana)*, Elizabeth R. Moberly, James Clarke & Co., Cambridge, England, SC, 1983, capítulo dos.

66 "Human Sexual Orientation: The Biologic Theories Reappraised", William Byne y Bruce Parsons, Archives of General Psychiatry 50, marzo de 1993, págs. 236–37.

67 *Gay, Straight and In–Between*, John Money, Oxford University Press, New York, NY, 1988, pág. 123.

68 "Freedom from Cross-Dressing", *Harvest News*, Verano de 1995, Harvest USA, Philadelphia, PA, pág. 3.

69 Atracción entre personas del mismo sexo, Dallin H. Oaks*, Liahona*, marzo de 1996, pág. 17.

70 "Homosexuality" Charles W. Socarides, en *American Handbook of Psychiatry*, segunda edición vol. 3, pág. 309.

71 *El Milagro del Perdón*, Spencer W. Kimball, Bookcraft, 1969, pág. 80.

72 *Desires in Conflict: Answering the Struggle for Sexual Identity (Deseos en conflicto: Una respuesta a la lucha por la identidad sexual)*, Joe Dallas, Harvest House Publishers, Eugene, OR, 1991, pág. 47.

73 "Counseling Overcomers: A Four–Focus Framework", discurso por el Dr. William Consiglio and la XVIII Conferencia Anual Exodo. También citado por Bob Davies en "Mainstreamed Homosexuality*", Leadership*, Verano de 1995, pág. 82.

74 *Homosexual No More: Practical Strategies for Christians Overcoming Homosexuality (Ya no más homosexual: Estrategias prácticas para cristianos que desean vencer la homosexualidad)*, Dr. William Consiglio, Victor Books, Wheaton, IL, 1991, pág. 13.

75 "Psychological Theory, " Reuben Fine, en Male and Female Homosexuality: Psychological Approaches, de. Louis Diamant, Hemisphere, New York, 1987, pág. 84.

76 "Psychological Theory, " Reuben Fine, en *Male and Female Homosexuality: Psychological Approaches*, de. Louis Diamant, Hemisphere, New York, 1987, págs. 84–86.

77 "Attitudes and Experiences of Psychoanalysts in Analyzing Homosexual Patients", Dr. Houston MacIntosh, M.D., *Journal of the American Psychoanalytic Association*, vol. 42, no. 4, págs. 1183–1207.

78 Reportado en el NARTH Bulletin, National Association of Research and Therapy of Homosexuality, Encino, CA, diciembre de 1994, pág. 14.

79 William H. Masters y Virginia E. Johnson, *Homosexuality in Perspective*, Bantam, New York, 1979, pág. 400.

80 *Homosexuality: A Psychoanalytic Study*, Irving Bieber, Basic Books, New York, 1962, págs. 318–319.

81 "Male Homosexuality", Irving Bieber y Toby Bieber, en *Canadian Journal of Psychiatry*, no. 5, 1979, pág. 416.

82 *Homosexuality and Hope: A Psychologist Talks About Treatment and Change*, Gerard van den Aardweg, Servant Books, Ann Arbor, MI, 1985, págs. 105–6.

83 *Treatment of Homosexuality: A Reanalysis and Synthesis of Outcome Studies*, Elizabeth C. James, doctoral dissertation, Brigham Young University, Provo, UT, 1978, pág. 183.

84 *Treatment of Homosexuality: A Reanalysis and Synthesis of Outcome Studies*, Elizabeth C. James, tesis, Brigham Young University, Provo, UT, 1978, pág. 99.

85 "Homosexuality: Getting Beyond the Therapeutic Impasse", Thomas E. Pritt, Ph.D. y Ann F. Pritt, M.S. *AMCAP Journal*, vol. 13, no. 1, 1987, págs. 55–56.

86 *Homosexuality and Hope: A Psychologist Talks About Treatment and Change*, Gerard van den Aardweg, Servant Books, Ann Arbor, MI, 1985, pág. 96.

87 Discurso de Garrick Hyde en la Conferencia Anual de Evergreen Internacional, Salt Lake City, UT, 1996.

88 *Desires in Conflict: Answering the Struggle for Sexual Identity (Deseos en conflicto: Una respuesta a la lucha por la identidad sexual)*, Joe Dallas, Harvest House Publishers, Eugene, OR, 1991, pág. 46.

89 "Interview: An LDS Reparative Therapy Approach for Male Homosexuality", A. DeanByrd, *AMCAP Journal*, vol. 19, no. 1, Asociación de Consejeros y Psicoterapeutas Mormones, Salt Lake City, UT, 1993, pág. 93.

90 *Desires in Conflict: Answering the Struggle for Sexual Identity (Deseos en conflicto: Una respuesta a la lucha por la identidad sexual)*, Joe Dallas, Harvest House Publisherss, Eugene, OR, 1991, pág. 28.

91 "Life is Good and Getting Better", Leo Hall, en *A Place in the Kingdom: Spiritual Insights from Latter-day Saints about Same-Sex Attraction (Un lugar en el reino: Pensamientos espirituales de Santos de los Últimos Días acerca de la atracción entre personas del mismo sexo)*, editores Garrick Hyde y Ginger Hyde, Century Publishing, Salt Lake City, UT, 1997, pág. 87, énfasis en el original.

92 *Homosexuality: A New Christian Ethic (La homosexualidad: Una nueva ética cristiana)*, Elizabeth R. Moberly, James Clarke and Company, Cambridge, England, 1983, pág. 41.

93 Muchas de las ideas en los siguientes párrafos se tomaron de una plática titulada "Free Agency and Freedm", por Dallin H. Oaks, *Brigham Young University 1987–88 Devotional and Fireside Speeches,* BYU Publications, Provo, UT, 1988, págs. 46–47 También se encuentra una versión editada en *The Book of Mormon: Second Nephi, The Doctrinal Structure*, Documentos del Tercer Simposio Anual del Libro de mormón, editado por Monte S. Nyman y Charles D. Tate, Jr. Centro de Estudios de Religión, Brigham Young University, Provo, UT, 1989, págs. 1–17.

94 "Free Agency and Freedom, " por Dallin H. Oaks*, The Book of Mormon: Second Nephi, The Doctrinal Structure,* documentos del Tercer Simposio Anual del Libro de Mormón, editado por Monte S. Nyman y Charles D. Tate, Jr., Centro de Estudios de Religión, Brigham Young University, Provo, Utah, 1989, pág. 10.

95 "Free Agency and Freedom", por Dallin H. Oaks*, The Book of Mormon, Second Nephi, The Doctrinal Structure*, Documentos del Tercer Simposio Anual del Libro de Mormón, editado por Monte S. Nyman y Charles D. Tate, Jr., Centro de Estudios de Religión, Brigham Young University, Provo, Utah, 1989, pág. 11.

96 "La reverencia y la moralidad", Gordon B. Hinckley*, Liahona*, julio de 1987, pág. 46.

97 Algunas ideas en la sección se tomaron de un artículo titulado "Advice to the Married Man Struggling with Homosexuality", por Alan Medinger, disponible a través de Love in Action, San Rafael, CA.

98 "Tan sólo con pensar en Ti", Howard W. Hunter, *Liahona,* julio de 1993, págs. 74–75.

99 "Las respuestas a los interrogantes de la vida", M. Russell Ballard*, Liahona*, julio de 1995, pág. 27.

100 "El don del Espíritu Santo: Una brújula perfecta", James E. Faust, *Liahona,* julio de 1989, pág. 39.

101 *Los siete hábitos de la gente eficaz,* Stephen R. Covey, pág. 107.

102 *Los siete hábitos de la gente eficaz,* Stephen R. Covey, pág. 117.

103 Muchas de las ideas en esta sección se basan en una charla dada por Melane Geyer titulada "Boundaries" en la XVIII Conferencia Internacional Exodus.

104 *Homosexuality and Hope: A Psychologist Talks About Treatment and Change, (Homosexualidad y esperanza: Un psicólogo habla acerca del tratamiento y el cambio),* Gerard van den Aardweg, Servant Books, Ann Arbor, MI, 1985, pág. 89.

105 Calendario "Los siete hábitos de la gente eficaz", Stephen R. Covey, 12 marzo 1996.

106 "We Are the Clay and Thou Our Potter", Ginger Hyde, en *A Place in the Kingdom: Spiritual Insights from Latter-day Saints about Same-Sex Attraction (Un lugar en el reino: Pensamientos espirituales de Santos de los Últimos Días acerca de la atracción entre personas del mismo sexo)*, editores Garrick Hyde y Ginger Hyde, Century Publishing, Salt Lake City, UT, 1997, pág. 13.

107 "Tenemos mucho por hacer", Gordon B. Hinckley*, Liahona*, julio de 1995, págs. 99–100.

108 "Dealing with Issues of Homosexuality: A Qualitative Study of Six Mormons", A. Dean Byrd, Ph.D. y Mark D. Chamberlain, *AMCAP Journal*, vol. 19, no. 1, Association of Mormon Counselors and Psychotherapists, Salt Lake City, UT, 1993, pág. 73.

109 "Dealing with Issues of Homosexuality: A Qualitative Study of Six Mormons", A. Dean Byrd, y Mark D. Chamberlain, *AMCAP Journal*, vol. 19, No. 1, Association of Mormon Counselors and Psychotherapists, Salt Lake City, UT, pág. 76.

110 Ensayo por Scott R. Peterson sobre *Peculiar People: Mormons and Same–Sex Orientation, (Gente peculiar: Los mormones y la atracción hacia personas del mismo sexo*), en el *AMCAP Journal,* vol. 19, No. 1–1993, The Association of Mormon Counselors and Psychotherapists, Salt Lake City, UT, 1993, pág. 121.

111 *Desires in Conflict: Answering the Struggle for Sexual Identity (Deseos en conflicto: Una respuesta a la lucha por la identidad sexual),* Joe Dallas, Harvest House Publishers, Eugene, OR, 1991, págs. 262–63.

112 "Los convenios", Boyd K. Packer, *Liahona*, enero de 1991, pág. 98.

113 Para mayor información sobre estos grupos Cristianos, véase la sección de Organizaciones al final de este libro. Para un repaso objetivo de los ministerios Cristianos, véase "Coming out", Tim Stafford, *Christianity Today*, agosto 18 , 1989, págs. 16–21.

114 *Homosexuality: Opposing Viewpoints*, William Dudley, editor, Greenhaven Press, San Diego, CA, 1993, pág. 125.

115 *Reparative Therapy of Male Homosexuality: A New Clinical Approach (La terapia reparadora de la homosexualidad masculina: Un nuevo enfoque clínico)*, Joseph Nicolosi, Jason Aronson, Northvale, NJ, 1991, cubierta.

116 *Reparative Therapy of Male Homosexuality: A New Clinical Approach (La terapia reparadora de la homosexualidad masculina: Un nuevo enfoque clínico)*, Joseph Nicolosi, Jason Aronson, Northvale, NJ, 1991, cubierta.

117 *Desires in Conflict: Answering the Struggle for Sexual Identity (Deseos en conflicto: Una respuesta a la lucha por la identidad sexual)*, Joe Dallas, Harvest House Publishers, Eugene, OR, 1991, pág. 87.

118 "Donde mucho se da, mucho se requiere", Boyd K. Packer, *Discursos de Conferencias* Generales, octubre de 1974, pág. 203.

119 "When Christians Struggle with Sexual Sin, "Barney Swihart, Harvest News, Philadelphia, PA, otoño/invierno de 1995, pág. 2.

120 *Carta a un Amigo*, Spencer W. Kimball, La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, Salt Lake City, UT, 1978, núm. de artículo 30941, pág. 8.

121 "Desenredemos nuestra vida", William R. Bradford*, Liahona*, julio de 1992, pág. 32.

122 Calendario "Los siete hábitos de la gente eficaz", Stephen R. Covey, 15 enero 1996.

123 "Usemos nuestro libre albedrío", Delbert L. Stapley, *Discursos de conferencias generales*, abril de 1975, pág. 271.

124 "Los convenios", Boyd K. Packer, *Liahona,* enero de 1991, pág. 98–99.

125 "La reverencia y la moralidad", Gordon B. Hinckley, *Liahona,* julio de 1987, págs. 44–47.

126 "We're Dealing with a Crisis of Truth", Bob Ragan, en *Nexus* Newsletter, Metanoia Ministries, Seattle, WA, noviembre de 1996, pág. 2.

127 Este párrafo incluye algunas ideas del artículo "Justifying Our Sin: A Subtle Trap" (Justificando nuestros pecados: Una sutil trampa), Alan P. Medinger, *Regeneration News,* Baltimore, MD, octubre de 1996.

128 "Life Is Good and Getting Better", Leo Hall, en *A Place in the Kingdom: Spiritual Insights from Latter-day Saints about Same-Sex Attraction (Un lugar en el reino: Pensamientos espirituales de Santos de los Últimos Días acerca de la atracción entre personas del mismo sexo)*, editores Garrick Hyde y Ginger Hyde, Century Publishing, Salt Lake City, UT, 1997, pág. 83.

129 "Vicio o libertad," Russell M. Nelson, *Liahona,* enero de 1989, pág. 6.

130 "Free Agency and Freedom", Dallin H. Oaks, *The Book of Mormon: Second Nephi, The Doctrinal Structure*, documentos del Tercer Simposio Anual del Libro de Mormón, editado por Monte S. Nyman y Charles D. Tate, Jr. Centro de Estudios de Religión, Brigham Young University, Provo, Utah, 1989, pág. 14.

131 "Vicio o libertad," Russell M. Nelson, *Liahona,* enero de 1989, pág. 8.

132 *Desires in Conflict: Answering the Struggle for Sexual Identity (Deseos en conflicto: Una respuesta a la lucha por la identidad sexual)*, Joe Dallas, Harvest House Publishers, Eugene, OR, 1991, págs. 127–28.

133 *Desires in Conflict: Answering the Struggle for Sexual Identity (Deseos en conflicto: Una respuesta a la lucha por la identidad sexual)*, Joe Dallas, Harvest House Publishers, Eugene, OR, 1991, pág. 63

134 "Vicio o libertad," Russell M. Nelson, *Liahona,* enero de 1989, pág. 8.

135 "Música inspiradora-Pensamientos dignos," Boyd K. Packer*, Discursos de conferencia,* pág. 86-88.

136 "Passion: How Much Will We Pay? ," Jack Hickey*, Victory Notes*, 1986.

137 *Coming Out of Homosexuality: New Freedom for Men & Women (Abandonando la homosexualidad: Una nueva libertad para los hombres y las mujeres)*, Bob Davies & Lori Rentzel, InterVarsity Press, Downers Grove, IL, 1993, págs. 85-86.

138 *Desires in Conflict: Answering the Struggle for Sexual Identity (Deseos en conflicto: Una respuesta a la lucha por la identidad sexual)*, Joe Dallas, Harvest House Publishers, Eugene, OR, 1991, pág. 137.

139 "Normas de moralidad y fidelidad," carta de la Primera Presidencia de la Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, noviembre 14, 1991.

140 "Los convenios," Boyd K. Packer, *Liahona,* enero de 1991, págs. 98–99.

141 *El Milagro del Perdón*, Spencer W. Kimball, Bookcraft, 1969, pág 77.

142 "Justifying Our Sin: A Subtle Trape," Alan P. Medinger, en *Regeneration News*, Baltimore, MD, octubre 1996, págs. 1-2.

143 Algunas ideas en esta sección se tomaron del folleto "An Honest Look at Temptation" Jack Hickey, Reconciliation ministries, 1989.

144 *Homosexual No More: Practical Strategies for Christians Overcoming Homosexuality (Ya no más homosexual: Estrategias prácticas para cristianos que desean vencer la homosexualidad)*, Dr. William Consiglio, Victor Books, Wheaton, IL, 1991, pág. 36.

145 *Saturday Night Thoughts*, Orson F. Whitney, pág. 239.

146 *Desires in Conflict: Answering the Struggle for Sexual Identity (Deseos en conflicto: Una respuesta a la lucha por la identidad sexual)*, Joe Dallas, Harvest House Publishers, Eugene, OR, 1991, pág. 24.

147 "La reverencia y la moralidad," Gordon B. Hinckley, *Liahona,* julio 1987, pág. 46.

148 "La preparación para el servicio misional," Ezra Taft Benson, *Liahona*, julio 1985, pág.

149 *Homosexual No More: Practical Strategies for Christians Overcoming Homosexuality (Ya no más homosexual: Estrategias prácticas para cristianos que desean vencer la homosexualidad)*, Dr. William Consiglio, Victor Books, Wheaton, IL, 1991, págs. 91-92.

150 *Homosexual No More: Practical Strategies for Christians Overcoming Homosexuality (Ya no más homosexual: Estrategias prácticas para cristianos que desean vencer la homosexualidad)*, Dr. William Consiglio, Victor Books, Wheaton, IL, 1991, pág. 90.

151 *Homosexual No More: Practical Strategies for Christians Overcoming Homosexuality (Ya no más homosexual: Estrategias prácticas para cristianos que desean vencer la homosexualidad)*, Dr. William Consiglio, Victor Books, Wheaton; IL, 1991, págs. 90-91.

152 *Homosexuality and Hope: A Psychologist Talks About Treatment and Change*, Gerard van den Aardweg, Servant Books, Ann Arbor, MI, 1985, págs. 84-85, 87, 113.

153 "La reverencia y la moralidad," Gordon B. Hinckley, *Liahona,* julio de 1987, pág. 46.

154 "Emotional Maturity, " David O. McKay, *Instructor,* septiembre 1959, pág. 281.

155 Himnos de La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, 1992, pág. x.

156 "De-Sexualizing the Deeper Need," Alan Medinger*, Regeneration News*, Baltimore, MD. septiembre 1994, pág. 2.

157 "Like All the Nations", Spencer W. Kimball*, Church News*, Deseret News, Salt Lake City, UT, octubre 15, 1960, pág. 14.

158 *A la Otra Oveja,* Boyd K. Packer, La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, 1978, pág. 15.

159 *El Milagro del Perdón*, Spencer W. Kimball, Bookcraft, Salt Lake City, UT, 1969, pág. 81.

160 "Homosexual Lifestyle Still an Unhealthy One," Col. Gary Stepehens, *The Ogden Standard Examiner*, Ogden, UT, 23, febrero 1996.

161 *Medical Consequences of What Homosexuals Do*, Paul Cameron, Family Research Institute, Washington, DC, 1993 y "The Longevity of Homosexuals: Before and After the AIDS Epidemic," Paul Cameron, William Playfair y Stephen Wellum*, Omega Journal of Death and Dying*, vol. 29, no. 3, 1994, Baywood Publishing, Amityville, NY.

162 USA Today, abril 17, 1995, pág. D

163 "The AIDS Exception: Privacy vx. Public Health," Chandler Burr, *The Atlantic Monthly,* junio 1997, pág. 61 y *Surgeon General's Report to the American Public on HIV Infection and AIDS*, Centers for Disease Control and Prevention, Health Resources and Services Administration, National Institutes of Health, 1992, pág. 1.

164 *Surgeon General's Report to the American Public on HIV Infection and AIDS*, Centers for Disease Control and Prevention, Health Resources and Services Administration, National Institutes of Health, 1992, pág. 1.

165 *Condoms and Sexually-transmitted Diseases...Especially AIDS*, folleto por el Department of Health and Human Services, HHS Publicaton FDA 90-4239, pág. 7.

166 *Surgeon General's Report to the American Public on HIV Infection and AIDS*, Centers for Disease Control and Prevention, Health Resources and Services Administration, National Institutes of Health, 1992, pág. 6.

167 De acuerdo con artículo de marzo de 1993 del Journal of AIDs, como se reportó en "Positively Aware On-Line," Test Positive Aware Network, Chicago, IL, junio de 1993.

168 "The 1994 Advocate Survey of Sexuality and Relationships: The Men", Janet Lever, *The Advocate*, agosto 23, 1994, pág. 23.

169 Predictors of Unprotected Intercourse Among Gay and Bisexual Youth: Knowledge, Beliefs and Behavior", Gary Remafedi, *Pediatricts,* agosto 1994, vol. 94, no. 2, págs. 163–168. Véase también "Seroprevalence of HIV and Risk Behaviors Among Yount Homosexual and Bisexual Men—The San Francisco & Berkeley Young Men's Survey", George F. Lemp, et.al*., Journal of the American Medical Association*, agosto 10, 1994, vol. 272, no. 6, págs. 449–54.

170 "The 1994 Advocate Survey of Sexuality and Relationships: The Men", Janet Lever, *The Advocate,* agosto 23, 1994, pág. 23

171 Predictors of Unprotected Intercourse Among Gay and Bisexual Youth: Knowledge, Beliefs and Behavior", Gary Remafedi, *Pediatricts,* agosto 1994, vol. 94, no. 2, págs. 163–168. Véase también "Seroprevalence of HIV and Risk Behaviors Among Yount Homosexual and Bisexual Men—The San Francisco & Berkeley Young Men's Survey", George F. Lemp, et.al*., Journal of the American Medical Association*, agosto 10, 1994, vol. 272, no. 6, págs. 449-54.

172 "The 1994 Advocate Survey of Sexuality and Relationships: The Men", Janet Lever, *The Advocate,* 23 agosto, 1994, pág. 23.

173 "The 1994 Advocate Survey of Sexuality and Relationships: The Men", Janet Lever, *The Advocate*, 23 agosto, 1994, pág. 22.

174 Véase "Noticias de la Iglesia*", Liahona,* julio de 1988.

175 Un estudio efectuado por el Departamento de Salud y Servicios Humanitarios de los Estados Unidos mostró que los adolescentes gay cometen suicidio de dos a tres veces más que el promedio de otros adolescentes y algunos estudios muestran que el 40% de las personas gay atentan contra su vida cuando son jóvenes (según se informó en *Is it a Choice?: Answers to 300 of the Most Frequently Asked Questions About Gays and Lesbians*, Eric Marcus, Harper Collins Publishers, New York, 1993, pág. 23).

176 *The Secret Sin: Healing the Wounds of Sexual Addiction*, Mark Laaser, Zondervan Publishing House, Grand Rapids, MC, 1992, pág. 29.

177 "Moralidad personal", David B. Haight*, Liahona*, octubre de 1984, pág. 57.

178 Kevin Jacobson, sgún reporte en *Reconciliation's Victory News*, invierno de 1996, Reconciliation Ministries, Detroit, MI, pág. 4.

179 "Preserving the Past-Hormonal Influences on Memory Storage", James L. McGaugh, *American Psychologist*, febrero de 1983, págs. 161–74.

180 "Moralidad personal", David. B. Haight*, Liahona*, octubre de 1984, pág. 57.

181 *Coming Out of Homosexuality: New Freedom for Men & Women (Abandonando la homosexualidad: Una nueva libertad para los hombres y las mujeres)*, Bob Davies & Lori Rentzel, Inter Varsity Press, Downers Grove, IL, 1993, pág. 153.

182 "The Effect of Pornography on Male Homosexuals", Andrew Comiskey, Hot Thoughts, Desert Stream Ministries, Anaheim, CA, 1996.

183 "The Effect of Pornography on Male Homosexuals", Andrew Comiskey, Hot Thoughts, Desert Stream Ministries, Anaheim, CA, 1996.

184 *Homosexual No More: Practical Strategies for Christians Overcoming Homosexuality (Ya no más homosexual: Estrategias prácticas para cristianos que desean vencer la homosexualidad)* Dr. William Consiglio, Victor Books, Wheaton, IL, 1991, pág. 88.

185 *El Milagro del Perdón*, Spencer W. Kimball, Bookcraft, 1969, pág. 75.

186 *Homosexual No More: Practical Strategies for Christians Overcoming Homosexuality (Ya no más homosexual: Estrategias prácticas para cristianos que desean vencer la homosexualidad)*, Dr. William Consiglio, Victor Bookds, Wheaton, IL, 1991, pág. 93.

187 *Homosexual No More: Practical Strategies for Christians Overcoming Homosexuality (Ya no más homosexual: Estrategias prácticas para cristianos que desean vencer la homosexualidad)*, Dr. William Consiglio, Victor Bookds, Wheaton, IL, 1991, págs. 93–94

188 *El Milagro del Perdón*, Spencer W. Kimball, Bookcraft, 1969, pág

189 *The Littlest Angel (El angelito más pequeño)*, Charles Tazewell, Ideals Publishing Corporation, Nashville, TN, 1974.

190 "The 1994 Advocate Survey of Sexuality and Relationships: The Men", Janet Lever, *The Advocate,* 23 agosto, 1994, pág. 23.

191 "The 1994 Advocate Suvey of Sexuality and Relationships: The Men", Janet Lever, *The Advocate*, 23 agosto, 1994, pág. 24.

192 "The 1944 Advocate Survey of Sexuality and Relationships: The Men", Janet Lever*, The* Advocate, 23 agosto, 1994, pág. 24.

193 Este estudio fue llevado a cabo por una pareja homosexual (un siquiata y un sicólogo) para refutar la afirmación de que las relaciones entre varones gay no son duraderas. Identificaron a 156 parejas con relaciones entre uno y trinta y siete años, dos tercios de las cuales habían iniciado la relación esperando una fidelidad sexual. De las cien parejas que habían estado juntas más de cinco años, ninguna había podido mantener una fidelidad sexual. De las cincuenta y seis parejas que habían estado juntas menos de cinco años, solamente siete habían sido sexualmente fieles. (Véase *The Male Couple: How Relationships Develop*, D. McWhirter y A. Mattison, Prentice–Hall, Englewood Cliffs, NJ, 1984) El estudio de Evelyn Hooker sobre treinta parejas mostró que solamente una fue fiel. (Véase *Reparative Therapy of Male Homosexuality: A New Clinical Approach [La terapia reparadora de la homosexualidad masculina: Un nuevo enfoque clínico]*, Joseph Nicolosi, Jason Aronson, Inc, Northavale, NJ, 1991, págs. 111–12).

194 Véase "Come unto Christ Through Your Trials", H. Burke Peterson, *Brigham Young University*, 1995–96, Speeches, Brigham Young University Publications & Graphics, Provo, UT, 1996, pág. 155.

195 Calendario "Los siete hábitos de la gente eficaz", Stephen R. Covey, 4-5 mayo de 1996.

196 Citado en *Lo s siete hábitos de la gente eficaz*, Simon and Schuster, New York, 1989, pág 42.

197 Calendario "Los siete hábitos de la gente eficaz", Stephen R. Covey, 10 julio de 1996.

198 *The Road Less Traveled*, M. Scott Peck, M.D., Simon & Schuster, New York, 1978, pág. 44.

199 Calendario "Los siete hábitos de la gente eficaz", Stephen R. Covey, 23 feb de 1996.

200 Calendario "Los siete hábitos de la gente eficaz", Stephen R. Covey, 31 dic de 1996.

201 Calendario "Los siete hábitos de la gente eficaz", Stephen R. Covey, 6 ago de 1996.

202 *The Teachings of Spencer W. Kimball*, de. Edward L. Kimball, Bookcraft, Salt Lake City, UT, 1982, págs. 38–39.

203 *Coming Out of Homosexuality: New Freedom for Men & Women (Abandonando la homosexualidad: Una nueva libertad para los hombres y las mujeres)*, Bob Davies y Lori Rentzel, Inter Varsity Press, Downers Grove, IL, 1993, pág. 95.

204 "El don del Espíritu Santo: Una brújula perfecta", James E. Faust, *Liahona*, julio de 1989, pág. 42.

205 *Los siete hábitos de la gente eficaz,* Stephen R. Covey, Simon and Schuster, New York,1989, págs. 66–67.

206 *Reparative Therapy of Male Homosexuality: A New Clinical Approach (La terapia reparadora de la homosexualidad masculina: Un nuevo enfoque clínico)*, Joseph Nicolosi, Jason Aronson, Inc., Northvale, NJ, 1991, pág. 165.

207 "An Ephah of Fine Flour", Randy Walters, en *A Place in the Kingdon: Spiritual Insights from Latter–day Saint*s about Same–Sex Attraction, eds. Garrick Hyde y Ginger Hyde, Century Publishing, Salt Lake City, UT, 1997, pág. 60.

208 The Serenity Prayer, Reinhold Niebuhr, 1943, citado en *Familiar Quotations*, John Bartlett, Little, Brown and Company, Boston MA, 1980, pág. 823.

209 "The Rewards of Correct Choices", Camila E. Kimball, *Ye Are Free to Choose: Agency and the Latter–day Saint Woman*, de. Maren M. Mouritsen, Brigham Young University Publications, Provo, UT, 1981, pág. 18.

210 Véase *Learned Helplessness: A Theory for the Age of Personal Control*, Christopher Peterson, et. al., Oxford University Press, New York, 1993.

211 "Cómo hallar gozo en la vida", Richard G. Scott*, Liahona*, julio de 1996, pág. 27.

212 Branden Institute for Self–Esteem. Box 2609, Beverly Hills, CA 90213.

213 "To Succeed at Anything in Life You Must Know How and When to be Assertive", Nathaniel Branden, *Bottom Line Personal newsletter*, mayo 1, 1995, Boardroom Inc, Greenwich, Conn., 1995, págs. 1–2.

214 "To Succeed at Anything in Life You Must Know How and When to be Assertive, " Nathaniel Branden, *Bottom Line Personal newsletter*, mayo 1, 1995, Boardroom Inc, Greenwich, Conn, 1995, págs. 1–2.

215 "La Familia: Una Proclamación para el Mundo", La Primera Presidencia de la Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, Salt Lake City, UT, 1995, núm. de artículo 35602 002.

216 "Contempt for the Man", Alan Medinger, Regeneration News, Baltimore, MD, abril de 1996, pág. 1.

217 *Reparative Therapy of Male Homosexuality: A New Clinical Approach (La terapia reparadora de la homosexualidad masculina: Un nuevo enfoque clínico)*, Joseph Nicolosi, Jason Aronson, Northvale, NJ, 1991, pág. 84.

218 *The Hazards of Being Male*: Surviving the Myth of Masculine Privilege, Herb Goldberg, Signet, New York, 1976, págs. 174–175.

219 *The Hazards of Being Male*: Surviving the Myth of Masculine Privilege, Herb Goldberg, Signet, New York, 1976, págs. 175.

220 *The Hazards of Being Male*: Surviving the Myth of Masculine Privilege, Herb Goldberg, Signet, New York, 1976, págs. 176.

221 "Churches, Synagogues Adopting and Adapting Rites of Passage", *Religion Watch*, marzo de 1996, págs. 1–2.

222 "A Happy Life", Garrick Hyde en *A Place in the Kingdom: Spiritual Insights from Latter-day Saints about Same-Sex Attraction (Un lugar en el reino: Pensamientos espirituales de Santos de los Últimos Días acerca de la atracción entre personas del mismo sexo)*, editores Garrick Hyde y Ginger Hyde, Century Publishing, Salt Lake City, UT, 1997, pág. 2.

223 *Reparative Therapy of Male Homosexuality: A New Clinical Approach (La terapia reparadora de la homosexualidad masculina: Un nuevo enfoque clínico)*, Joseph Nicolosi, Jason Aronson, INC, Northvale, NJ, 1991, pág. 280.

224 *Homosexuality and Hope: A Psychologist Talks About Treatment and Change*, Gerard van den Aardweg, Servant Books, Ann Arbor, MI, 1985, 1985, pág. 68.

225 *You Don't Have to be Gay (No tienes que ser gay),* J. A. Konrad, Pacific Publishing House, Newport Beach, CA, 1987, págs. 237–38.

226 "Emotions: How Do We Handle Our Feelings?", por Lori Rentzel, folleto publicado por Love in Action, San Rafael, CA, 1982.

227 "Emotions: How Do We Handle Our Feelings?", por Lori Rentzel, folleto publicado por Love in Action, San Rafael, CA, 1982.

228 "Emotions: How Do We Handle Our Feelings?", por Lori Rentzel, folleto publicado por Love in Action, San Rafael, CA, 1982.

229 *When Bad Things Happen to Good People*, Harold S. Kushner, Avon Books, New York, 1981, pág. 109.

230 *Parade magazine*, 13 agosto 1989, pág. 6.

231 *Coming Out of Homosexuality: New Freedom for Men & Women (Abandonando la homosexualidad: Una nueva libertad para los hombres y las mujeres)*, Bob Davies & Lori Rentzel, Inter Varsity Press, Downers Grove, IL, 1993, pág. 119.

232 "What About the Next Step?", Alan P. Medinger, *Regeneration News,* Baltimore, MD, enero 95, pág. 3.

233 "What About the Next Step?", Alan P. Medinger, *Regeneration News,* Baltimore, MD, enero 95, pág. 3.

234 *The Road Less Traveled*, M. Scott Peck, Simon & Schuster, New York, 1978, pág. 131.

235 "Small Acts of Service", Spencer W. Kimball*, Ensign*, diciembre de 1974, pág. 5.

236 "Organizational Accountability in Ministry", Kathy Koch, discurso dado en la XIX Conferencia Anual Exodus International.

237 "The Ultimate Friend", por Ed Hurst, *Outpost* News, vol. 18, no. 4, julio de 1994, pág. 1.

238 "The Ultimate Friend", por Ed Hurst, *Outpost* News, vol. 18, no. 4, julio de 1994, pág. 1.

239 "The Ultimate Friend", por Ed Hurst, *Outpost* News, vol. 18, no. 4, julio de 1994, pág. 3.

240 "Emotional Dependency and Lesbianism", por Dr. Carol Ahrens, en *Desires in Conflict: Answering the Struggle for Sexual Identity (Deseos en conflicto: Una respuesta a la lucha por la identidad sexual)*, Joe Dallas, Harvest House Publishers, Eugene, OR, 1991, pág. 204

241 *The Road Less Traveled*, M. Scott Peck, Simon & Schuster, New York, 1978, pág. 99.

242 *The Road Less Traveled*, M. Scott Peck, Simon & Schuster, New York, 1978, pág. 98.

243 *Codependent No More: How to Stop Controlling Others and Start Caring for Yourself*, Melody Beattie, Harper and Row, San Francisco, C, 1987, pág. 31.

244 Este pensamiento fue tomado de "The Ultimate Friend", por Ed Hurst, *Outpost News*, vol. 18, no. 4, julio 1004, págs. 1–4.

245 "La confianza en el Señor", Richard G. Scott*, Liahona*, enero de 1996, pág. 19.

246 Hallowed Be Thy Name", Howard W. Hunter*, Ensign*, noviembre de 1977, pág. 52.

247 *Treasures of Life*, comp. Clare Middlemiss, Deseret Book, Salt Lake City, UT, 1962, pág. 302.

248 "La reverencia y la moralidad", Gordon B. Hinckley, *Liahona,* julio de 1987, pág. 46.

249 Discurso de Brad Anderson en la Conferencia Anual de Evergreen International, Salt Lake City, UT, 1995.

250 *Homosexuality: A New Christian Ethic (La homosexualidad: Una nueva ética cristiana)*, Elizabeth Moberly, James Clarke & Co., Cambridge, England, 1983, pág. 42.

251 *Desires in Conflict: Answering the Struggle for Sexual Identity (Deseos en conflicto: Una respuesta a la lucha por la identidad sexual)*, Joe Dallas, Harvest House Publishers, Eugene, OR, 1991, pág. 80.

252 *The Hazards of Being Male: Surviving the Myth of Masculine Privilege*, Herb Goldberg, Signet, New York, 1976, pág. 131.

253 *The Hazards of Being Male: Surviving the Myth of Masculine Privilege*, Herb Goldberg, Signet, New York, 1976, pág. 133.

254 *Reparative Therapy of Male Homosexuality: A New Clinical Approach (La terapia reparadora de la homosexualidad masculina: Un nuevo enfoque clínico)*, Joseph Nicolosi, Jason Aronson, Inc, Northvale, NJ, 1991, pág. 200.

255 *Coming Out of Homosexuality: New Freedom for Men & Women (Abandonando la homosexualidad: Una nueva libertad para los hombres y las mujeres)*, Bob Davies & Lori Rentzel, InterVarsity Press, Downers Grove, IL, 1993, pág. 23.

256 "Un poderoso cambio en el corazón", Ezra Taft Benson, L*iahon*a, marzo de 1990, pág. 5.

257 "La confianza en el Señor," Richard G. Scott, *Liahona,* enero de 1996, pág. 18.

258 "La paz", Robert E. Wells, *Liahona,* julio de 1991, pág. 95.

259 *The Holy Bi*ble, Appendix, Bible Dictionary, The Church of Jesus Christ of Latter–day Saints, Salt Lake City, UT, 1986, pág. 617.

260 *Principios del Evangelio*, La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, Salt Lake City, UT, pág. 63.

261 *The Holy Bible,* Appendix, Bible Dictionary, The Church of Jesus Christ of Latter–day Saints, Salt Lake City, UT, 1986, pág. 760–61.

262 "Un poderoso cambio en el corazón", Ezra Taft Benson, *Liahona*, marzo de 1990, pág. 4.

263 *Desires in Conflict: Answering the Struggle for Sexual Identity (Deseos en conflicto: Una respuesta a la lucha por la identidad sexual)*, Joe Dallas, Harvest House Publishers, Eugene, OR, 1991, pág. 86.

264 *Principios del Evangelio*, La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, Salt Lake City, UT, pág. 112.

265 "Un poderoso cambio en el corazón", Ezra Taft Benson, *Liahona,* marzo de 1990, pág. 5.

266 "Permaneced en los lugares santos", Harold B. Lee, *Discursos de Conferencias Generales*, abril de 1973, pág. 23.

267 "The Forgiving Heart", Roderick J. Linton, *Ensign*, abril de 1993, pág. 15.

268 Citado por Spencer W. Kimball en *El milagro del perdón,* Bookcraft, 1969, pág. 289.

269 *El Milagro del Perdón*, Spencer W. Kimball, Bookcraft, Salt Lake City, 1969, pág. 179.

270 "La atracción entre personas del mismo sexo", Dallin H. Oaks*, Liahona*, marzo de 1996, pág. 16.

271 "La constancia enmedio del cambio", Russell M. Nelson*, Liahona*, enero de 1994, pág. 40.

272 *Enseñanzas del Profeta José Smith*, compilado por Joseph Fielding Smith, Deseret Book, Salt Lake City, Utah, 1965.

273 "El gran imitador", James E. Faust, *Liahona,* enero de 1988, pág. 35.

274 "El don del Espíritu Santo: Una brújula perfecta," James E. Faust, *Liahona*, julio de 1989, pág 39.

275 *Carta a un Amigo,* Spencer W. Kimball, La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, Salt Lake City, Utah, 1978, número de artículo 30941 002, págs. 3–4.

276 *Carta a un Amigo*, Spencer W. Kimball, La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, Salt Lake City, Utah, 1978, número de artículo 30941 002 , pág. 7.

277 *Marriage and Divorce: Brigham Young University Devotional*, September 7, 1976, Spencer W. Kimball, Brigham Young University Publications, Provo, UT, 1976, pág. 8.

278 "Vicio o libertad", Russell M. Nelson, *Liahona*, enero de 1989, pág. 8.

279 *Mere Christianity,* C.S. Lewis, MacMillian Publishing Co., New York, 1952, pág. 87.

280 David O. McKay, en Conference Report, abril de 1962, pág. 7, énfasis agregado.

281 "Nacidos de Dios", Ezra Taft Benson*, Liahona*, noviembre de 1985, pág. 3.

282 *Following Christ* (*Creámosle a Cristo*), Stephen E. Robinson, Deseret Book Company, Salt Lake City, UT, 1995, pág. 42

283 "Come Unto Christ Through Your Trials", H. Burke Peterson*, Brigham Young University,* 1995–96, Speeches, Brigham Young University Publications & Graphics, Provo, UT, 1996, pág. 156.

284 "Cuidaos del orgullo", Ezra Taft Benson, *Liahona,* julio de 1989, págs. 4–5.

285 "Cuidaos del orgullo", Ezra Taft Benson, *Liahona,* julio de 1989, págs. 6.

286 "Jesus Christ–Gifts and Expectations", Ezra Taft Benson, Christmas Devotional, Salt Lake City, UT, 7 diciembre 1986, citado en *Teachings of Ezra Taft Benson*, Ezra Taft Benson, Bookcraft, Salt Lake City, UT, 1988, pág. 361.

287 *That We Might Have Joy*, Howard W. Hunter, Deseret Book Company, Salt Lake City, UT, 1994, pág. 30.

288 "An Ephah of Fine Flour", Randy Walters, en *A Place in the Kingdom: Spiritual Insights from Latter-day Saints about Same-Sex Attraction (Un lugar en el reino: Pensamientos espirituales de Santos de los Últimos Días acerca de la atracción entre personas del mismo sexo)*, editores Garrick Hyde y Ginger Hyde, Century Publishing, Salt Lake City, UT, 1997, pág. 61.

289 *Following Christ* (*Creámosle a Cristo*), Stephen E. Robinson, Deseret Book Company, Salt Lake City, UT, 1995, pág. 34.

290 *Following Christ* (*Creámosle a Cristo*), Stephen E. Robinson, Deseret Book Company, Salt Lake City, UT, 1995, pág. 34–38.

291 "Come Unto Christ Through Your Trials", H. Burke Peterson, *Brighm Young University* 1995–96*, Speeches*, Brigham Young University Publications & Graphics, Provo, UT, 1996, pág. 152.

292 "Come Unto Christ Through Your Trials", H. Burke Peterson, *Brighm Young University* 1995–96*, Speeches*, Brigham Young University Publications & Graphics, Provo, UT, 1996, pág. 152.

293 "Las respuestas a los interrogantes de la vida", M. Russell Ballard*, Liahona*, julio de 1995, pág. 25.

294 "Las respuestas a los interrogantes de la vida", M. Russell Ballard*, Liahona*, julio de 1995, pág. 27.

295 "La espiritualidad", Dallin H. Oaks, *Liahona,* enero de 1986, pág. 46.

296 *Following Christ* (*Creámosle a Cristo*), Stephen E. Robinson, Deseret Book Company, Salt Lake City, UT, 1995, pág. 65.

297 "Cómo tomar la decisión correcta", Richard G. Scott, *Liahona,* julio de 1991, pág. 38.

298 Discurso por Garrick Hyde en la Conferencia Anual de Evergreen International, Salt Lake City, UT, 1996.

299 "Come Unto Christ Through Your Trials", H. Burke Peterson, *Brigham Young University*, 1995–96, *Speeches,* Brigham Young University Publications & Graphics, Provo, UT, 1996, pág. 154.

300 *Enseñanzas del Nuevo Testamento*, Lowell Bennion, Deseret Sunday School Union Board, Salt Lake City, 1953, págs. 178–80.

301 *When a Child Wande*rs, Robert L. Millet, Deseret Book, Salt Lake City, Utah, 1996, pág. 58.

302 *When Bad Things Happen to Good People*, Harold S. Kushner, Avon Books, New York, 1981, pág. 94.

303 "Beauty for Ashes: The Atonement of Jesus Christ", Bruce C. Hafen*, Ensign*, abril de 1990, pág. 10.

304 "Las respuestas a los interrogantes de la vida", M. Russell Ballard, *Liahona*, julio de 1995, pág. 26.

305 "Las respuestas a los interrogantes de la vida", M. Russell Ballard, *Liahona*, julio de 1995, pág. 26–27.

306 "Las respuestas a los interrogantes de la vida", M. Russell Ballard, *Liahona*, julio de 1995, pág. 26.

307 Beauty for Ashes: The Atonement of Jesus Christ", Bruce C. Hafen, *Ensign*, abril de 1990.

308 Relatado por David O. McKay*, Relief Society Magazine*, enero de 1948, págs. 5–9. Véase también James E. Faust*, Liahona* , agosto de 1979.

309 Citado en *La Fe Precede al Milagro*, Spencer W. Kimball, Deseret Book Company, Salt Lake City, UT, 1972, págs. 97–98.

310 "Jesus Christ—Gifts and Expectations", Ezra Taft Benson, Christmas Devotional, 7 diciembre 1986.

311 "La confianza en el Señor, " Richard G. Scott*, Liahona*, enero de 1996, pág. 18.

312 "Lessons from the Potter and the Clay", Camille Fronk, manuscrito sin publicar de un discurso devocional en Brigham Young University, Provo, UT, 7 marzo, 1995, págs. 8–9.

313 "La confianza en el Señor", Richard G. Scott, *Liahona,* enero de 1996, pág. 19.

314 "Cómo hallar gozo en la vida", Richard G. Scott, *Liahona*, julio de 1996, pág. 27.

315 *The Road Less Traveled*, M. Scott Peck, M.D., Simon & Schuster, New York, 1978, pág. 15.

316 *The Road Less Traveled*, M. Scott Peck, M.D., Simon & Schuster, New York, 1978, pág. 16.

317 Véase "Annette's Halo", *Ensign,* septiembre de 1991, págs. 71–73.

318 *When Bad Things Happen to Good People*, Harold S. Kushner, Avon Books, New York, 1981, pág. 64.

319 "Endurance", Dean Conlee, discurso devocional sin publicar, Brigham Young University, 16 mayo 1995, pág. 7.

320 "Endurance", Dean Conlee, discurso devocional sin publicar, Brigham Young University, 16 mayo 1995, pág. 8.

321 "Solving Emotional Problems in the Lord's Own Way", *Ensign,* mayo de 1978, pág. 83.

322 *When Bad Things Happen to Good People*, Harold S. Kushner, Avon Books, New York, 1981, págs. 138–39.

323 *When Bad Things Happen to Good People*, Harold S. Kushner, Avon Books, New York, 1981, págs. 110–11.

324 "For Times of Trouble, " Jeffrey R. Holland, *New Era*, octubre de 1980, pág. 10.

325 "Guarda la fe", Richard C. Edgley*, Liahona*, julio de 1993, pág. 12.

326 *Enseñanzas del Nuevo Testamento*, Lowell Bennion, Deseret Sunday School Union Board, Salt Lake City, 1953, págs. 178–80.

327 *La Fe Precede al Milagro, Spencer* W. Kimball, Deseret Book Company, Salt Lake City, UT, 1972, pág. 96.

328 La agresión a gays es generalmente incitada por varones heterosexuales de raza blanca durante la adolescencia, pero se da en todas las edades.

329 Un estudio efectuado por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos mostró que los adolescentes gay cometen suicidio dos o tres veces el promedio de otros adolescentes y algunos estudios muestran que el 40% de los gays han atentado contra su vida cuando eran jóvenes (según informes *de Is it a Choice? : Answers to 300 of the Most Frequently Asked Questions About Gays and Lesbians*, eric Marcus, Harper Collins Publishers, New York, 1993, pág. 29).

330 Menos del 2% sobreviven a los sesenta y cinco años. Para aquellas personas que contrajeron SIDA, la edad promedio de muerte es treinta y nueve años. Para aquellos cuya muerte se debe a otros factores aparte del SIDA, la edad promedio de muerte es cuarenta y dos años. (Véase *Medical Consequences of What Homosexuals Do*, Paul Cameron, Family Reseaarch Institute, Washington, DC, Paul Cameron, William Playfair y Stephen Wellum *Omega Journal of Death and Dying*, vol. 29, no. 3, 1994, Baywood Publishing, Amityville, NY.).

331 "La atracción entre personas del mismo sexo", Dallin H. Oaks, *Liahona,* marzo de 1996, pág. 17.

332 Véase "The Greeks Had No Word for It", Marjorie Rosenberg, *The Partisan Review*, primavera de 1993, vol. 60, no. 2.

333 "Parents and Loved Ones: Is There Hope?", Alan Medinger*, Regeneration News*, septiembre de 1995, pág. 2.

334 "Record Number of Foundations & Corporations Funding Gay & Lesbian Causes", John Freeman*, Harvest News*, verano de 1997, Harvest USA, Philadelphia, PA, pág. 8.

335 Cifras confirmadas telefónicamente con las oficinas de desarrollo de la organización en junio de 1997.

336 Estos conceptos fueron formalmente preparados para la United Nations Fourth World Conference on Women en Beijing, China, agosto 30 al 15 de septiembre, 1995, Véase "Gender: The Deconstruction of Women: Analysis of the Gender Perspective in Preparation for the Fourth World Conference on Women in Beijing, China", 1995, pág. 21.

337 “Los convenios”, Boyd K. Packer*, Liahona*, enero de 1991, págs 96–99.

338 “Same Gender Marriages, “carta de la Primera Presidencia fechada 1 febrero 1994.

339 *The New American*, 25 enero de 1993.

340 *Intercessor’s for America Newsletter*, abril de 1988.

341 *Homosexuality and the Politics of Truth*, Jeffrey Satinover, Baker Books, Grand Rapids, MI, 1966, capítulo trece.

342 En 1977, por ejemplo, se envió una encuesta a los psiquiatras en los EU El 69% de los que contestaron dijeron que consideraban la homosexualidad como el resultado de una mal-adaptación psicológica.

343 *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Fourth Edition),* American PsychiatricAssociation, Washington, DC, 1994, pág. 528.

344 *Is it a Choice?: Answers to 300 of the Most Frequently Asked Questions About Gays and Lesbians,* Eric Marcus, Harper Collins Publishers, New York, 1993, pág. 184.

345 Citado en *La Fe Precede al Milagro* de Spencer W. Kimball, Deseret Book Company, 1972, pág. 97–98.